

الغذاء المثالي للحامل

كيف تعتنين بغذائك لاجتياز فترة الحمل بسهولة وولادة طفل سليم ؟

* ثلاثة أعداء للحامل : اللحوم النيئة والحيوانات الأليفة والجبن الطرى !
* هذه الأغذية تساعدك في مقاومة الغثيان ودوار الصباح .
* انتبهى : انخفاض وزن الوليد قد يرتبط بسوء التغدية أثناء الحمل !
* هؤلاء النساء أكثر حاجة للمقويات خلال فترة الحمل ..
* الڤيتامينات والمعادن الضرورية لولادة طفل سليم خالٍ من العيوب الخلقية .
* لماذا يقوى الشعر أثناء الحمل ويسقط بسرعة بعد الولادة ؟!
* أغذية مرغوبة وأغذية مرفوضة فى غذاء الحامل ..
* هل يؤدى تناول القهوة إلى الإجهاض ؟ كم فنجانا تشربينه يوميا ؟

دكتور أيمن الحسيني

مكتبة ابن سينا

إبراهيم محمد

الغذاء المثالى للحامل

كيف تعتنين بغذائك لاجتياز فترة الحمل بسهولة وولادة طفل سليم ؟

* ثلاثة أعداء للحامل : اللحوم النيئة والحيوانات الأليفة والجبن الطرى !
* هذه الأغذية تساعدك في مقاومة الغثيان ودوار الصباح .
* انتبهى : انخفاض وزن الوليد قد يرتبط بسوء التغدية أثناء الحمل !
* هؤلاء النساء أكثر حاجة للمقويات خلال فترة الحمل ..
* الفيتامينات والمعادن الضرورية لولادة طفل سليم خالٍ من العيوب الخلقية .
* لماذا يقوى الشعر أثناء الحمل ويسقط بسرعة بعد الولادة ؟!
* أغذية مرغوبة وأغذية مرفوضة فى غذاء الحامل ..
* هل يؤدى تناول القهوة إلى الإجهاض ؟ كم فنجانا تشربينه يوميا ؟

دكتور / أيمن الحسينى

مكتبة ابن سينا
للنشر والتوزيع والتصدير
٧٦ شارع محمد فريد . جامع الفتح . النزهة
مصر الجديدة . القاهرة . ت ٢٤٧٩٨٦٢ فاكس ٢٤٨٠٤٨٢

وكلاء التوزيع

السعودية

مكتبة الساعي : الرياض ت : ٤٣٥٣٧٦٨ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥ - فرع جدة ت : ٦٥٣٢٠٨٩
القصيم - بريدة ت : ٣٢٣١٤٣٤ - المدينة المنورة ت : ٨٢٤٢٧٧٥ - ص.ب: ٥٠٦٤٩ - ١١٥٣٣ الرياض

المغرب

دار الاعتصام : 35/33 الممر الملكي - الأحباس - الدار البيضاء - ت : 85 42 30
فاكس : 39 45 44 02 212 00

الإمارات

دار الفضيلة : دبي - ديرة - ص. ب : ١٥٧٦٥ - ت : ٦٩٤٩٦٨ - فاكس : ٦٢١٢٧٦

البحرين

دار الحكمة : ص. ب : ٢٣٨٧٥ - هاتف : ٣٣٦٠٣٢

الجماهيرية العربية الليبية

دار الفرجاني : ص. ب : ١٣٢ - هاتف : ٤٤٨٧٣ - ٦٠٤٤٣١ طرابلس - الجماهيرية العربية الليبية

فلسطين

مكتبة اليازجي : غزة - شارع الوحدة - فاكس : ٨٦٧٠٩٩ - ت : ٨٦١٨٩٢

اليمن

مكتبة العامرية للنشر والتوزيع : صنعاء - الخط الدائري الغربي
ص. ب : ١٤٤٦٦ - ت : ٢٧٧١٦٨


بسم الله الرحمن الرحيم


جميع الحقوق محفوظة للناشر

مقدمة

إن معرفة الحامل لحاجتها الغذائية خلال فترة الحمل يعد واجباً من أهم واجباتها ..

فالتغذية المثالية خلال فترة الحمل تشهد بعض التغيرات عنها بالنسبة للفترات العادية من حياة المرأة .

فبالإضافة للقول الشائع الصحيح بأن الحامل تأكل لفردين وليس لفرد واحد ، أى تأكل لنفسها ولجنينها ، فقد أصبح من المؤكد أن نقص بعض المغذيّات فى غذاء الحامل ، وخاصة بعض أنواع الڤيتامينات والمعادن ، يزيد من القابلية لولادة طفل ناقص الوزن ، كما تزيد فرصة إصابته ببعض العيوب الخلقية .

كما أن نقص المغذيات الضرورية أثناء الحمل يجعل جسم الحامل عرضة لعملية استنزاف لمخازنه الغذائية لتلبية احتياجات الحمل الغذائية ؛ مما يتسبب بالتالى فى تعب الحامل ، وضعف مقاومتها للعدوى ، وضعف قدرتها على استكمال فترة الحمل بثبات وجلد ..

والعكس صحيح تماما ، بمعنى أن توفير الغذاء الجيد المناسب للحامل طوال فترة الحمل ، بل توفيره أيضا خلال فترة ما قبل الحمل ، يضمن إلى حد كبير اجتياز الحامل لهذه الفترة الحرجة بأقل قدر من المشقة والتعب .. كما يضمن إلى حد كبير ولادة طفل سليم مكتمل الوزن ، خال من العيوب الخلقية (بإذن الله) .

بافتراضٍ أن هذا التنظيم الغذائى يصحبه كذلك تنظيم معيشى يبعد الحامل عن السلبيات التى تهددها بالخطر مثل التدخين ، والإشعاع ، وتناول عقاقير كيميائية دون استشارة أو وعى ، وغير ذلك ..

هذا هو مضمون هذا الكتاب .. فأرجو أن يكون نافعًا مفيدًا لكل حامل تبحث عن النصيحة والإفادة فيما يختص بغذائها خلال فترة الحمل ..

مع تمنياتى باجتياز فترة الحمل بأقل قدر من المشقة ، وتحقيق ولادة سهلة موفقة بإذن الله .

المؤلف

**** الغذاء الجيد ضرورة لصحة الأم وصحة الجنين معا..**

إن اختيارك لنظام غذائي صحي خلال فترة الحمل يجب أن يكون هدفا أساسيًا لتدعيم صحتك أثناء الحمل ، ولضمان وصول مختلف المغذيات الضرورية للجنين .

إن الطعام الذى تتناولينه يمتص فى مجرى الدم ، ويصبح مهيأ لأن تنتقى منه أنسجة جسمك أو جسم الجنين العناصر الغذائية اللازمة له ، فإذا كان هذا الطعام غنيًا بهذه العناصر ، فإن الجنين يتمكن من الحصول على كل ما يلزمه حتى ينمو نموًا طبيعيًا . أما إذا افتقر الطعام إلى هذه العناصر الضرورية، فإن دمك يعمل على الحصول عليها من أنسجة جسمك نفسها ليمد بها الجنين ، وهنا يقع معظم الضرر ، فإذا لم يحتو جسم الأم على الزاد الكافى الذى يفى بحاجة الجنين ، بدأ استنزاف هذه العناصر الضرورية من جسم الأم فصارت عرضة للضعف والمرض ، كما تعرض طفلها للضعف ونقص النمو .

ومن الملاحظ كذلك أن الأمهات اللاتى يتناولن غذاء مناسبا أثناء فترة الحمل ، تكون ولادتهن أكثر سهولة ، كما يقل تعرضهن لاحتمال حدوث ولادة مبكرة عن غيرهن من الحوامل اللاتى لايلتفتن جيدا لغذائهن .

**** القاعدة الأساسية لتغذية الحامل :**

وليس المهم أن تتناولى قدرا كبيرا من الطعام ، ولكن الأهم هو أن يحتوى طعامك اليومى على العناصر الغذائية التى تعينك على اجتياز فترة الحمل بسلام دون تعب أو تعرض لنقص بعض المغذيات والتى تمد جنينك فى الوقت نفسه بما يحتاج إليه من عناصر غذائية أثناء فترة التكوين والنمو .

والقاعدة الأساسية لتغذية الحامل أن يشتمل غذاؤها على كميات وفيرة من البروتينات والفيتامينات والمعادن بأنواعها المختلفة ، وخاصة الكالسيوم ، والحديد وحمض الفوليك .

فالبروتينات هي التى تبنى أنسجة الجسم ، والكالسيوم يبنى العظام ، والحديد وحمض الفوليك ضروريان لبناء الدم ، أما باقى الفيتامينات والمعادن، فتحتاج إليها خلايا الجسم بكميات بسيطة معتدلة لتتمكن من القيام بنشاطها الطبيعى.

أما باقى العناصر الغذائية التى تتناولها الحامل فى طعامها اليومى مثل السكريات والدهون ، فلا تحتاج إليها الحامل إلا لاستكمال كمية السعرات الحرارية (**الطاقة**) التى يحتاج إليها الجسم للقيام بأنشطته المختلفة ، غير أنها ليست ضرورية بالنسبة للجنين ، ومن الأفضل الإقلال من تناولها حتى لا تتعرض الحامل إلى مزيد من الوزن الزائد .

ويجب أن يكون أغلب اعتماد الحامل على النشويات الغنية بالألياف (الكربوهيدرات المعقدة) مثل الخبز الأسمر ، والبطاطس ، والمكرونة ، والأرز ؛ (وخاصة الأرز البنى) ؛ لأن هذه النوعية لا تمد الجسم بالطاقة فحسب ؛ وإنما تحتوى على بعض الفيتامينات والمعادن الضرورية بالإضافة لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف التى تقى الحامل من الإصابة بالإمساك .

** أهمية وجبة الإفطار :

من الملاحظ أن الحامل التى تهتم بوجبة الإفطار ، وتحرص بصفة خاصة على تناول الغلال والحبوب المخبوزة **cereals** فى الصباح تلد طفلا أصح جسمانيا وذا وزن معتدل بالنسبة للحامل التى تهمل تناول هذه الوجبة أو لا تهتم بها . فتعد وجبة الإفطار من أهم الوجبات الرئيسية .. ففى فترة الصباح ، وبعد انقضاء ساعات طويلة من الصيام عن الطعام أثناء النوم ؛ يكون الجسم عادة فى حاجة شديدة للطاقة لوجود انخفاض بمستوى السكر بالدم . وبعض الحوامل تعتاد على تناول إفطار سريع يشتمل على بعض الحلويات أو المخبوزات (مثل الكيك والبتى فور) ، إلى جانب تناول الشاى أو القهوة ، وهذا يجعلهم يكتسبون بسرعة الطاقة اللازمة لبدء النشاط اليومى . وفى الحقيقة أن مثل هؤلاء الحوامل يتعرضن عادة بحلول فترة منتصف النهار إلى الفتور وتعكر المزاج أو الشعور بالاكتئاب .. وسبب ذلك أن تناول الحلويات أو السكريات فى الصباح ، وإن كان يمد الجسم بطاقة سريعة

لارتفاع مستوى السكر بالدم بسرعة ، إلا أن هذه الطاقة لا تدوم طويلا ، أى أنه يحدث انخفاض سريع بمستوى السكر بالدم بعد انقضاء فترة ليست طويلة مما يتسبب فى التعب السريع ، وسوء المزاج بحلول فترة منتصف النهار.

ولذلك فإن أفضل طعام يمكن أن تبدئى به يومك ، وبما يوافق حالة جسمك فى الصباح ، حيث يكون هناك عادة انخفاض بمستوى السكر بالدم، هو أن تتناولى غذاء يؤدى إلى ارتفاع تدريجى بمستوى السكر بالدم حتى يمكنك أن تحتفظى بطاقتك لأطول فترة ممكنة من النهار ، وبالتالى تكونين قادرة على القيام بأنشطتك اليومية .

ولذلك يفضل تجنب تناول الحلويات والسكريات فى الصباح ، بينما يفضل أن يكون الاعتماد على تناول الكربوهيدرات المعقدة مثل المخبوزات من الدقيق الكامل ، والحبوب ، الغلال المخبوزة ، والبقول (كفول التدميس) مع تناول البروتينات مثل الموجودة باللبن ومنتجاته كالزبادى والجبن .

وفى بداية الحمل تظهر عادة بين الحوامل مشكلة الإحساس بغثيان ودوار فى الصباح ، وتساعد وجبة الإفطار الغنية بالكربوهيدرات المعقدة على مقاومة هذه المشكلة ، فيفضل أن تتناول الحامل كمية من البقسماط أو التوست أو المخبوزات من الدقيق الكامل فى فراشها قبل أن تغادره فى الصباح ، ثم تتناول بعد ذلك وجبة إفطارها بالكامل .

** أهمية التنوع فى اختيار الغذاء :

إن اهتمام الحامل بتناول أغذية مختلفة على مدار اليوم ، أحد القواعد الأساسية للتغذية المثالية للحامل .. فهذا التنوع يضمن إلى حد كبير حصولها على مختلف الڤيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الضرورية لجسمها ولتكوين ونمو الجنين .

فيجب أن تحرص الحامل على تناول هذه الأغذية المتنوعة التالية :

** اللبن ومنتجاته :

يعتبر اللبن فى مقدمة الأغذية التى يجب أن تحرص الحامل على تناولها بصفة يومية ، باعتباره مصدراً غنيّاً بالكالسيوم على وجه الخصوص ، وهو العنصر الضرورى لضمان سلامة نمو أسنان الجنين وعظامه .. كما يعتبر

اللبن مصدرا غنيا بالبروتينات اللازمة لبناء أنسجة الجنين . كما يحتوى اللبن على نسبة جيدة من ڤيتامين ب١٢ ، وفيتامين ب٢ . ويجب أن يكون اللبن هو المصدر الأساسى الذى تعتمد عليه الحامل فى الحصول على الكالسيوم ، فمن الخطأ أن تعتمد الحامل على تناول مستحضرات الكالسيوم ، بينما تنصرف عن تناول اللبن .

ويجب تناول كوبين من اللبن يوميا على الأقل لضمان حصول الجسم على قدر كاف من الكالسيوم .. ويجب ملاحظة أن اللبن القليل الدسم لا يؤثر على كمية الكالسيوم الموجودة به .. كما أن إضافة كمية من الكاكاو أو الشاى للبن لا تؤثر أيضا على قيمته الغذائية .

كما تحتفظ منتجات الألبان كالزبادى والجبن بأغلب القيمة الغذائية للبن.. ولذا فإنه يجب أن تحرص الحامل أيضا على تناول الزبادى والجبن يوميا ، بالإضافة إلى اللبن بغرض التنوع والتذوق لضمان سد حاجة الجسم من الكالسيوم والبروتينات والڤيتامينات المختلفة.

** **الخضراوات والفواكه :**

تتميز أغلب الخضراوات والفواكه باحتوائها على أنواع عديدة من الڤيتامينات والمعادن الضرورية للحامل ، كما أنها تعد مصدرا غنيا بالألياف .

* **الخضراوات الورقية** : وتتميز الخضراوات ذات الأوراق الخضراء بصفة خاصة مثل السبانخ والملوخية والخبيزة والجرجير والخس ، باحتوائها على نسبة مرتفعة من حمض الفوليك ، وفيتامين ج ، والبيتا كاروتين . ويجب أن يخصص جزء لتناول الخضراوات فى صورتها الطازجة ؛ غير المطبوخة ؛ لأن عملية الطهى تفسد بعض الڤيتامينات بها بسبب السخونة ، ولذا فإنه فى حالة طهيها يجب أن يكون كذلك الطهى خفيفا .
* **الخضراوات الجذرية** : وهذه تتميز ، وخاصة الأنواع الصفراء منها ، مثل الجزر ، باحتوائها على نسبة مرتفعة من الكاروتين ، كما أن أغلبها يعد مصدرا جيدا للثيامين (ڤيتامين ب١) .
* **البطاطس** : تحتوى البطاطس على نسبة كبيرة من الماء ، وهى لا تتسبب فى البدانة بدرجة كبيرة كما يعتقد بشرط أن تؤكل دون تحمير أو إضافة دهون .

ويتميز هذا النوع من الخضراوات باحتوائه على نسبة مرتفعة من البروتين ، والألياف ، وڤيتامين ج ، وفيتامين ب٦ . وأغلب هذه المغذيات تتركز تحت قشرة البطاطس ، ولذا يفضل دائما أن تسلق بقشرها ، ثم تزال القشور باليد بعد السلق وبذلك نتجنب إزالة جزء سميك منها .

* **الموالح** : وهذه من أنواع الفواكه المفضلة لاحتوائها على نسبة مرتفعة من ڤيتامين ج المنشط للحيوية والمقوى للجهاز المناعى ؛ مما يقلل من فرصة إصابة الحامل بالعدوى ، والتى قد تضطرها للعلاج بعقاقير قد تكون غير مرغوبة أثناء الحمل . ومن أمثلتها : الليمون ، والبرتقال ، والجريب فروت ، واليوسفى . كما تمتاز أيضا الفواكه مثل الفراولة ، والكيوى ، والجوافة ، باحتوائها على نسبة مرتفعة من ڤيتامين ج .
* **الفواكه الصفراء** : وهذه أيضا من النوعيات المفيدة لاحتوائها على نسبة مرتفعة من البيتاكاروتين الذى يتحول داخل الجسم إلى ڤيتامين أ .. ومن أمثلتها : المشمش ، والمانجو ، والكنتالوب .
* **الفواكه المجففة** : وتتميز هذه النوعية (مثل الزبيب والقراصيا) ، باحتوائها على نسبة مرتفعة من الحديد ، كما أنها تعد غذاءً مفيداً لإمداد الحامل بالطاقة.

** الحبوب الكاملة والبقول والخبز :

إن البقول (كفول التدميس) والحبوب مثل الفاصوليا الناشفة واللوبيا والعدس والخبز المجهّز من الدقيق الكامل (الخبز الأسمر) من النوعيات الغذائية المفيدة التى يجب أن تقبل الحامل على تناولها بصفة منتظمة ؛ لأنها تزود جسمها بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة . علاوة على ما تحتويه من عناصر غذائية مفيدة بوجه عام ، وعلى نسبة مرتفعة من الألياف .

ويفضل من أنواع الخبز : الخبز الأسمر (البلدى) المصنوع من الدقيق الكامل ، فقد ثبت أن له فائدة كبيرة للجسم ، ويساعد على منع حدوث الإمساك نظرا لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف ، وبذلك فإنه يزيد من كتلة الفضلات مما يسهل إخراجها ، وبذلك يكون فيه فائدة كبيرة للحامل خاصة التى تتعرض كثيرا للإمساك أثناء الحمل .

**** اللحوم والطيور والأسماك :**

تعتبر اللحوم مصدرا للبروتين الجيد ؛ لأنها تمد الجسم بالعديد من الأحماض الأمينية الأساسية .. كما تحتوى على العديد من الڤيتامينات والمعادن وخاصة الحديد ، والزنك ، وڤيتامين ب١٢ ، وڤيتامين ب١ .

أما أضرار الإفراط فى تناول اللحوم فتكمن فى احتوائها على دهون مشبعة قد تكون ظاهرة لنا ، لكنها أيضا قد تختبئ بنسب مرتفعة بين أنسجة اللحم . ويعتبر لحم الدجاج أقل احتواء على هذه الدهون بالنسبة للحم الأحمر ، مع مراعاة نزع طبقة الجلد الخارجية للدجاج . أما لحم الأسماك فهو يعتبر آمنا من هذه الناحية حيث أن أغلب الأسماك لا تحتوى إلا على نسبة بسيطة جدا من الدهون المشبعة التى لا تمثل أى خطر على الصحة . ولذا فإنه يفضل أن يكون الاعتماد الأكبر على تناول لحم الدجاج والأسماك . كما تتميز الأسماك من ناحية أخرى باحتوائها على زيوت مفيدة للقلب والشرايين وهى الأحماض الدهنية من فصيلة أوميجا ـ٣ ، والتى تساعد على خفض مستوى الكوليستيرول، وضبط ضغط الدم ، هذا بالإضافة لسهولة هضم لحم الأسماك عن باقى أنواع اللحوم .

وتعتبر الأسماك الدهنية (مثل الماكريل والسردين) ذات قيمة غذائية كبيرة ، فبالإضافة لاحتوائها على نسبة جيدة من البروتين ، فكذلك تحتوى على نسبة مرتفعة من ڤيتامينات ب والڤيتامينات التى تذوب فى الدهون وخاصة ڤيتامين أ وڤيتامين د .

وقد أوضحت بعض الدراسات الحديثة أن الحوامل اللاتى يعشن فى الجزر (مثل جزيرة فاردى) ، ويعتمدن فى غذائهن إلى حد كبير على تناول الأسماك والمأكولات البحرية يلدن أطفالا يتمتعن بصحة جيدة ، ووزن معتدل ، ونمو سريع .

**** البيض :**

يتركز فى صفار البيض العديد من المغذيات لنمو جنين الدجاج.. وهذه المغذيات مفيدة للحامل أيضا ، وتمد جنينها بالعديد من المغذيات الضرورية لنموه.. فيحتوى صفار البيض على نسبة مرتفعة من البروتين ، وڤيتامين أ ،

وفيتامين ب١ ، وفيتامين ب٢ ، وفيتامين ب١٢ ، وحمض الفوليك ، كما يحتوى على نسبة جيدة من الحديد . أما بياض البيض ، فإنه يحتوى على كمية أقل من البروتين وبعض الفيتامينات .

ولذا يفضل أن تتناول الحامل بيضة واحدة يوميا مع مراعاة طهى البيض جيدا ؛ لأن البيض النيئ قد يحمل خطر نقل العدوى بالسالمونيلا .

**** البذور والمكسرات :**

وهذه من النوعيات الغذائية المفيدة مثل البندق والجوز واللوز والسمسم ، وبذور دوّار الشمس ، وذلك لاحتوائها على نسبة مرتفعة من البروتينات والدهون كما يحتوى أغلبها على نسبة جيدة من فيتامينات **ب** والحديد والزنك . ونظرا لاحتوائها على دهون ، فهى تعتبر أغذية مكسبة للطاقة ، ويمكن تناولها كوجبات خفيفة بدلا من السكريات والحلويات .

**** أغذية غير مفضلة للحوامل :**

* **الملح والأغذية المملحة** : ويجب على الحامل أن تقلل من تناول الملح فى الطعام على قدر المستطاع ، وكذلك الأطعمة المملحة عموما كالرنجة والسردين المملح وغير ذلك .. حيث أن التغيرات الفسيولوجية التى تطرأ على جسم الحامل ، تؤدى إلى احتجاز كمية زائدة من الملح به ، فلا داعى لاحتجاز المزيد ؛ لأن ذلك قد يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم ، وتورم القدمين ، وظهور الزلال فى البول ، وهذه الحالة هى ما تسمى **بتسمم الحمل** .
* **السكر والحلويات والجاتوهات** : وهذه نوعية أخرى من الأغذية التى يجب أن تقلل الحامل من تناولها ، حتى تتجنب حدوث زيادة كبيرة فى الوزن ، وهذه الأغذية تمد الجسم بالطاقة ، لكنها تفتقر إلى الفيتامينات والمعادن ، ولذا فإن السعرات الحرارية الناتجة عنها تسمى بالسعرات الحرارية الفارغة **Empty calories** .
* **الكافيين** : كما يجب الإقلال من تناول المشروبات المحتوية على الكافيين كالقهوة الشاى والكولا ؛ لاحتمال ارتباط الإفراط فى تناولها بحدوث الإجهاض .

** مشروبات مفيدة :

ويفضل أن تستغنى الحامل عن المشروبات مثل الشاى والقهوة والكولا بمشروبات مفيدة مثل عصائر الفاكهة والخضراوات ، ومشروبات الأعشاب كالينسون والحلبة .

كما يجب الاهتمام بتناول قدر كاف من الماء يوميا بمعدل ٤ـ٦ أكواب، فالماء يطهر الدم من المواد السامة والفضلات ، ويساعد على تنظيم وظائف الجسم المختلفة ، ويخلص الكليتين ومجرى البول مما يعكرهما من رواسب وفضلات .



وزنك أثناء الحمل ومدى احتياجك للطاقة

**** معدل زيادة الوزن خلال فترة الحمل :**

إن وزن الحامل لا يزيد بسبب إضافة وزن الجنين فحسب ، وإنما لأوزان أخرى إضافية تشمل : وزن المشيمة ، ووزن السوائل المختزنة بالجسم بما فى ذلك السائل الأمينوسى المحيط بالجنين ، ووزن الدهون التى يزيد تخزينها استعدادا لإمداد الأم بالطاقة للقيام بالرضاعة ، وأيضا لزيادة وزن الرحم نفسه لما يطرأ عليه من تغيرات أثناء الحمل .

وقد وجد أن قيمة هذا الوزن الإضافى عند غالبية النساء تتراوح ما بين ٩-١٣,٥ كيلو جراما ، وتكون أكبر زيادة فى الوزن بين الأسبوع ٢٤-٣٢ من الحمل .

وتتدرج الزيادة فى وزن الحامل على النحو التالى تقريبا :

حتى الأسبوع العاشر	١ ١/٢ كيلو جرام
حتى الأسبوع العشرين	٣ كيلو جرام
حتى الأسبوع الثلاثين	٩ كيلو جرام
حتى الأسبوع الأربعين	١١ كيلو جرام

ويجب أن تتابع الحامل قيمة وزنها بصفة منتظمة طوال فترة الحمل (بناء على المعدلات السابقة) .. وأن تتجنب حدوث زيادة بالوزن فوق المعدل الطبيعى حتى يمكنها أن تجتاز فترة الحمل والولادة بأقل تعب ممكن ، لكن ذلك لا يعنى أن تقلل من تناول الطعام .. فالقاعدة الصحيحة هى أن تأكل بما يسد جوعها ، وأن تحرص على تناول الأغذية الغنية بالڤيتامينات والمعادن والبروتينات والكربوهيدرات المعقدة ، بينما تقلل من تناول الأغذية المكسبة للطاقة والمفتقرة فى الوقت نفسه للڤيتامينات والمعادن ، وهذه تشمل السكريات والدهون .

** **مقدار الطاقة التى يحتاج إليها جسم الحامل :**

إن المرأة فى الأحوال العادية وفيما بين ١٩-٥٠ سنة تحتاج إلى كمية من الطاقة تعادل تقريبا ١٩٤٠ سعر حرارى . وخلال فترة الحمل تزيد كمية الطاقة اللازمة للجسم بحوالى ٢٠٠ سعر حرارى وخاصة خلال الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل :

وتقاس الطاقة بواسطة وحدة تسمى السعر الحرارى أو الكالورى الكبير ، يعرّف بأنه كمية الطاقة التى تلزم لرفع درجة حرارة كيلو جرام واحد من الماء درجة واحدة مئوية (١٥° إلى ١٦°) ، وهذه الطاقة نحصل عليها من عناصر الغذاء الثلاثة وهى : البروتينات ، والكربوهيدرات ، والدهون .

أما الڤيتامينات والمعادن ، فإنها لا تعطى طاقة .. ولكن هناك نوعيات من ڤيتامينات ب ضرورية لتوليد هذه الطاقة التى نحصل عليها من العناصر الغذائية السابقة .

وقد وجد أن كل :

واحد جرام من البروتينات يعطى ٤,١ من السعرات الحرارية .

واحد جرام من الكربوهيدرات يعطى٤,١ من السعرات الحرارية .

واحد جرام من الدهون يعطى ٩,٤ من السعرات الحرارية .

وفيما يلى نتناول أهمية هذه العناصر الغذائية الثلاثة للجسم والأغذية المتوافرة بها .

** **البروتينات :**

* **لماذا تحتاج الحامل إلى البروتينات كغذاء أساسي ؟**

يستخدم الجسم البروتينات لبناء ونمو الأنسجة ، ولذا فإنها تعتبر حجر الأساس لتغذية الحامل ، حتى يتمكن جنينها من النمو بمعدل طبيعى .

لكن عملية النمو فى الحقيقة تبدو مركبة أكثر مما قد نتصور ، حيث يشارك فيها ، بالإضافة للبروتينات ، نوعيات أخرى عديدة من المغذيات كالحديد والزنك . ولحسن الحظ أن أغلب الأغذية الغنية بالبروتينات (كاللحوم) ، يتوافر بها كذلك مغذيات أخرى ضرورية للنمو .

وتتركب البروتينات فى صورتها البسيطة من مجموعة من الأحماض الأمينية amino acid .. وبعض هذه الأحماض ، وعددها ثمانية ، لا يستطيع الجسم تكوينها بنفسه وتسمى بالأحماض الأمينية الأساسية ، ولذا فإنه يجب أن نضمن توافرها بالغذاء اليومى .

*** الأغذية الغنية بالبروتينات ومقدار الكمية اليومية المناسبة :**

إن أجسامنا تحتاج يوميا إلى كمية من البروتين تقدر بحوالى جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم .. وتزيد هذه الكمية بالنسبة للحوامل بحوالى ٣٠ جراما عنها بالنسبة للمرأة فى الأحوال العادية .

وتأتى البروتينات من مصدرين ، فهناك بروتين حيوانى ونحصل عليه من اللحوم والطيور والأسماك واللبن والجبن البيض ، وبروتين نباتى ونحصل عليه من البقول والحبوب كفول التدميس وفول الصويا والعدس والفاصوليا الناشفة واللوبيا .

ويتميز البروتين الحيوانى بأحتوائه على معظم الأحماض الأمينية الأساسية، بينما لا تتوافر هذه الميزة للبروتين النباتى . وعلى الرغم من أن اللحوم الحمراء تعد من أفضل مصادر البروتينات ؛ إلا أنها تحتوى عادة على كمية كبيرة من الدهون المشبعة التى تمثل خطرا على صحة القلب والشرايين فى حالة الإفراط فى تناولها .. بينما تحتوى اللحوم البيضاء (كالدجاج) على كمية أقل من هذه الدهون ، وتعتبر الأسماك غذاءً آمنا تماما من هذه الناحية .. ولذا يفضل الحصول على أغلب البروتين الحيوانى من الطيور(الدجاج) ولحم الأسماك بالإضافة للبروتين النباتى من الحبوب والبقول .

** الدهون

إن الدهون تمثل مصدرا مركزا للطاقة ، كما يستخدمها الجسم لإذابة وامتصاص بعض الڤيتامينات التى لا تذوب إلا فى الدهون وهى أ ، ب ، هـ، ك .

وليس هناك فائدة خاصة للدهون بالنسبة للحامل ، بل إنه يجب الإقلال منها للوقاية من حدوث زيادة كبيرة بوزن الجسم ، وتأتى الدهون من مصدر

حيواني ومصدر نباتي .. وتسمى الدهون الحيوانية بالدهون المشبعة ، وهذه تمثل خطرا كبيرا على صحة القلب والشرايين ، مثل السمن والزبدة والقشدة والدهون الموجودة باللحوم .. أما الدهون النباتية ، فإن أغلبها من الدهون غير المشبعة ، وبالتالى فهى لا تمثل خطرا واضحا على الصحة ، لكنها يمكن أن تزيد الوزن مثلها فى ذلك مثل الدهون الحيوانية .. وهذه مثل الدهون الموجودة بالزيوت النباتية والمكسرات مثل البندق اللوز والفول السودانى وثمرة الأفوكادو .

ويعطى كل واحد جرام من الدهون كمية من السعرات الحرارية (الطاقة) تقدر بحوالى ٩ سعرات حرارية ، وينصح أن تؤخذ أغلب حاجة الجسم من الطاقة من الكربوهيدرات المعقدة أى النشويات الغنية بالألياف بدلا من الدهون والسكريات.

** الكربوهيدرات :

تشتمل الكربوهيدرات على السكريات بأنواعها والنشويات مثل الدقيق والنشا. ويزيد احتياج الحامل إلى الكربوهيدرات ، وخاصة فى الشهور الأخيرة نظرا لزيادة حاجتها إلى الطاقة . ويفضل دائما أن يكون الاعتماد الأساسى على تناول الكربوهيدرات المعقدة ، أى النشويات الغنية بالألياف مثل الخبز الأسمر ، والحبوب الكاملة ، والبقول (كفول التدميس) ، والبطاطس .. فهذه النوعيات تمد الجسم بالطاقة كغيرها من الكربوهيدرات البسيطة ، كالسكريات لكنها بالإضافة لذلك تحتوى على ڤيتامينات ومعادن مختلفة ، كما أن احتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف يجعل امتصاص السكر الناتج عنها بطيئا تدريجيا ، مما يؤدى بالتالى لاكتساب طاقة تدريجية تدوم لفترة طويلة ، بينما نجد أن تناول الكربوهيدرات المصنعة والسكريات مثل المربى والجاتوهات والحلويات ، عموما يمد الجسم بالطاقة بشكل سريع مفاجئ ، ولا تدوم هذه الطاقة لمدة طويلة ، علاوة على أن هذه النوعيات تفتقر إلى الڤيتامينات والمعادن ، ولذا تسمى السعرات الحرارية الناتجة عنها بالسعرات الفارغة **Empty calories** .

** ما الڤيتامينات ؟ وما أهميتها ؟

على مر التاريخ ، تسبب نقص الڤيتامينات فى غذاء البشر فى حدوث أمراض ومتاعب مختلفة وصلت إلى حد الوفاة . ولم يعرف الناس شيئا عن وجود ما يسمى بالڤيتامينات إلا فى أواخر القرن الثامن عشر . وخلال الثلاثينيات من هذا القرن ، أمكن للعلماء استخلاص واستحضار بعض الڤيتامينات مما أدى إلى التغلب على متاعب عديدة كانت ترتبط بنقصها .

والڤيتامينات هى عبارة عن مواد عضوية يقتصر تواجدها بالكائنات الحية من الحيوانات والنباتات .. وهى تلعب دوراً أساسياً فى السيطرة على العمليات الكيميائية المختلفة التى تحدث بالجسم . ولذا فإن نقصها يؤدى إلى خلل بهذه العمليات ينتج عنه أعراض ومتاعب مختلفة .

ونحن لا نحتاج إلى الڤيتامينات إلا بقدر بسيط يقدر عادة بالميلليجرام أو بالميكروجرام . وتتميز الڤيتامينات بكونها عرضة للتلف ، أو للتكسير سواء بالسخونة كأثناء طهى الخضراوات ، أو من خلال بعض وسائل التخزين والحفظ المختلفة .

* **أنواع الڤيتامينات** : ويوجد من الڤيتامينات ١٣ نوعا ، بعضها لا يذوب ولا يمتص إلا فى وجود قدر بسيط من الدهون ، ولذا فإن هذه النوعية تسمى بالڤيتامينات القابلة للذوبان فى الدهون **fat-soluble vitamins** وهذه تشتمل على أربعة أنواع وهى ڤيتامينات أ ، **د** ، **ك** ، **هـ** .

أما الڤيتامينات الأخرى مثل ڤيتامينات ب فإنها تذوب فى الماء ، ولذا لايشترط وجود دهون لامتصاصها وتسمى بالڤيتامينات القابلة للذوبان فى الماء **water - soluble vitamins** .

* **الڤيتامينات التى تختزن بالجسم والتى لا تختزن به** : وتتميز الڤيتامينات التى تذوب فى الدهون بأنها تختزن بالجسم ، ولذا فإنه لا يشترط **توافرها**

فى الغذاء بصفة يومية إلا فى حالات الضعف الشديد بالشهية، أو فى حالات ظهور أعراض تدل على نقص أحدها .

أما الڤيتامينات التى تذوب فى الماء ، فإنها لا تختزن بالجسم ، ولذا يجب سد حاجة الجسم إليها بصورة يومية بالإقبال على الأغذية الغنية بها مثل الخضراوات والفواكه واللبن ومنتجاته .

* **الڤيتامينات الأساسية للحامل** : وهناك لا شك ڤيتامينات يحتاج إليها الجسم أثناء الحمل أكثر من غيرها سواء لأهميتها الكبيرة فى الحفاظ على صحة الأم ، أو لأهميتها فى تكوين ونمو الجنين ، ولذا فإنه يجب أن يزيد الاهتمام بتأمين توافر هذه الڤيتامينات بجسم الحامل أكثر من غيرها.. وهذه تشمل :

- ڤيتامينات **ب** .. وخاصة :

حمض الفوليك

ڤيتامين ب١	ڤيتامين ب٢
ڤيتامين ب٣	ڤيتامين ب٦
ڤيتامين ب١٢	ڤيتامين ج
ڤيتامين أ	ڤيتامين د

وفيما يلى نستعرض أهمية هذة الڤيتامينات الضرورية للحامل ، ومدى الاحتياج اليومى لكل منها ، والأغذية المتوافرة بها .

***** ڤيتامين أ ـ Vitamin A: الڤيتامين المحفز على نمو طفلك :***

* **أهمية ڤيتامين(أ) للحامل وللجنين** : تقول إحصائية حديثة موضحة أهمية ڤيتامين أ : إن هناك ما يزيد على ٥٠٠ ألف حالة من العشى الليلى أو ضعف الإبصار تحدث سنويا فى دول العالم الثالث بسبب نقص ڤيتامين أ .

وبالإضافة إلى أهمية ڤيتامين أ فى الحفاظ على قوة الإبصار ، فهو أيضا ضرورى لتحفيز الخلايا على النمو مما يوضح أهميته الكبيرة للجنين .

كما وجد أن انخفاض مستوى هذا الڤيتامين بدم الحامل يصحبه عادة

حدوث ولادة مبكرة ، وتأخر فى نمو الوليد ، وانخفاض وزن الوليد عن المعدل الطبيعى .

* **مقدار الجرعة اليومية المناسبة والأغذية الغنية بڤيتامين أ** : تقدر الجرعة اليومية المناسبة من ڤيتامين أ بالنسبة للحامل (وكذلك المرأة فى الأحوال العادية) بحوالى ٦٠٠ ميكروجرام .

ويوجد ڤيتامين أ فى الأغذية الحيوانية فى صورة ريتينول **retinol** وهو يمثل الصورة البدائية لڤيتامين أ .. ويوجد فى الأغذية النباتية فى صورة بيتاكاروتين وهو أيضا صورة بدائية أو سابق ڤيتامين أ حيث أن الجسم يقوم بتحويل البيتاكاروتين إلى ڤيتامين أ .

ويوجد الريتينول بتركيز مرتفع فى الكبد .. وكذلك فى الأسماك وزيت الأسماك وخاصة الأسماك الدسمة كالسردين والتونا والرنجة والماكريل .. كما يتوافر فى صفار البيض ، وفى اللبن كامل الدسم ، ومنتجاته كالجبن والزبدة والمرجرين .

أما الكاروتين (بيتاكاروتين) فيتوافر فى الخضراوات الصفراء (الجزر) ، والحمراء (مثل الفلفل الأحمر) ، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء (كالسبانخ) . كما يتوافر كذلك فى الفاكهة الصفراء ، أو البرتقالية (كالمشمش والمانجو والكنتالوب) والفاكهة الحمراء (كالفراولة) .

**** تحذير خطير!**

تحذر بعض الجهات الطبية المرأة التى تنوى الحمل ، أو الحامل من تناول مستحضرات زيت السمك ، وكذلك مستحضرات ڤيتامين أ فقط ؛ لأن بعضها قد يحتوى على جرعات مرتفعة من هذا الڤيتامين قد تؤدى إلى الإضرار بالأم والجنين.

فهناك بعض الأدلة العلمية على أن زيادة تناول الحامل لجرعات مرتفعة من ڤيتامين أ تزيد على ٨٠٠ إلى ١٠٠٠ ميكروجرام فى اليوم قد تؤدى إلى حدوث عيوب خلقية بالوليد ومشكلات بالولادة .

وقد وجد كذلك أن بعض أكباد الماشية والطيور يحتوى كل ١٠٠ جرام منها على حوالى ٢٠-٤٠ ألف ميكروجرام ، وهذه تعتبر نسبة خطرة قد

تؤدى إلى تجاوز الحد الخطر السابق بافتراض تناول ڤيتامين أ من مصادر أخرى ؛ ولذا لا ننصح الحوامل أو اللاتى يستعدن للحمل بتناول الكبد أو منتجاته (كالبانيه وخلافه) .

أما الأغذية الأخرى الغنية بڤيتامين أ (مثل المرجرين ومنتجات الألبان والبيض والخضراوات الصفراء) ، فلا خطر منها بالنسبة لاحتمال حدوث ارتفاع بمستوى ڤيتامين أ .

مجموعة من الأغذية الغنية بڤيتامين (أ) وكميته بها

المقدار اليومى المناسب ٦٠٠ ميكروجرام

الغذاء (مصادر حيوانية)	كمية ڤيتامين (أ) (معادلة لكمية الريتينول)
بيض مسلوق بيضة واحدة	٩٥
جبن أبيض كامل الدسم ٢٥ جراما	٨١
لحم بقرى مشوى ١٠٠ جرام	١١٠
الغذاء (مصادر نباتية)	**كمية فيتامين (أ) (معادلة لكمية بيتاكاروتين)**
جزر ١٠٠ جرام	١٢٦٠
بطاطس حلوة ١٠٠ جرام	٦٦٠
سبانخ ١٠٠ جرام	٦٤٠
فلفل أحمر قرن واحد	٥٧٦
مانجو ١٠٠ جرام	٣٠٠
كنتالوب ١٠٠ جرام	١٦٧

** ڤيتامين د ـ Vitamin D: الڤيتامين الضرورى لصحة عظام طفلك :

* **أهمية ڤيتامين (د) للحامل وللجنين** : يعتبر ڤيتامين د ضروريا جدا للنمو الطبيعى بصفة عامة ، ولنمو واستمرار نمو العظام والأسنان . كما أنه يساعد فى زيادة امتصاص الجسم للكالسيوم .
* **الجرعة اليومية المناسبة والأغذية الغنية بڤيتامين د** : إنه يصعب تحديد الجرعة اليومية المطلوبة من هذا الڤيتامين ، حيث أن الجسم يستطيع تكوينه دون اللجوء إلى تناوله .. حيث يتكون جزء كبير من هذه الڤيتامين فى الجسم عند تعرضه لأشعة الشمس ، لذلك نرى أن البيئة نفسها تلعب دورا مهما فى تحديد حاجة الجسم اليومية من ڤيتامين د .. ففى البلاد المشمسة يحتاج الإنسان إلى كمية أقل من ذلك الذى يعيش فى البلاد الباردة . ويجب ملاحظة أن هذا الڤيتامين يختزن فى الكبد، ولذا فإن التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة فى الصيف ، يكون كمية لا بأس منها من ڤيتامين د تختزن فى الكبد لينتفع بها الجسم فى فصل الشتاء البارد . ولكن يمكن تحديد متوسط هذه الكمية بحوالى ٤٠٠ وحدة دولية فى الظروف العادية ، وتتراوح ما بين ٤٠٠-٨٠٠ وحدة دولية بالنسبة للحامل ، وذلك لضمان وصول حاجة الجنين من هذا الڤيتامين حتى يتم نموه بمعدله الطبيعى ، وحتى نضمن تكون عظامه بشكل قوى ومتين .

ويتوافر ڤيتامين د فى الأسماك والزيوت السمكية ، وخاصة الأسماك الدسمة مثل السردين والرنجا والتونا .. كما يوجد فى البيض والمرجرين ، ويجب أن يقبل على تناول هذه الأغذية بوفرة الحوامل بصفة عامة اللاتى يلازمن المنزل ولا يتعرضن لأشعة الشمس بقدر كاف . وقد وجد بقياس مستوى ڤيتامين د بدم الجنين أنه فى بعض الأحيان يكون منخفضا عنه بالنسبة لدم الأم .. ولذا فإنه يفضل للتغلب على احتمال حدوث نقص بهذا الڤيتامين بدم الجنين تناول أحد مستحضرات ڤيتامين د (ضمن مجموعة ڤيتامينات ومعادن) وبجرعة يومية لا تقل عن ١٠ ميكروجرام ، وتزيد أهمية ذلك بالنسبة للحوامل اللاتى لا يقبلن على تناول الأطعمة الدهنية كالمرجرين والزيوت والسمن ولا يتعرضن للشمس بدرجة كافية .

** ڤيتامين ب ـ vitamin B :

* **ڤيتامينات ب والحمل** : تلعب ڤيتامينات ب بأنواعها المختلفة دورا مهما وحيويا فى تكوين الخلايا الجديدة ، ولذا فإن توافرها بجسم الحامل خلال الأسابيع الأولى من الحمل يعد ذا أهمية بالغة ، حيث يكون انقسام الخلايا سريعا لتكوين أنسجة الجنين .

ومن خلال دراسة بريطانية حديثة ، اتضح للباحثين أن هناك أيضا علاقة بين ڤيتامينات ب ووزن الوليد .. فنقص ڤيتامينات **ب** فى بداية الحمل وخاصة الثيامين والنياسين ، يصحبه عادة ولادة وليد ناقص الوزن .

وتقول دراسة أخرى حول هذا الموضوع : إن الحامل التى تعانى من نقص الثيامين تزيد فرصتها فى ولادة وليد ناقص الوزن بحوالى ٩مرات بالنسبة للحامل التى بتوافر الثيامين بجسمها . كما أن هناك أيضا علاقة بين وزن الوليد ومدى توافر نوعيات أخرى من ڤيتامينات **ب** مثل الريبوفلافين وڤيتامين ب٦ .

وتعتبر الأغذية الغنية بڤيتامينات **ب** هى الأغذية المفيدة عموما وذات القيمة الغذائية العالية مثل المخبوزات من الدقيق الكامل ، والحبوب الكاملة ، واللحوم ، والأسماك ، والبيض، واللبن ومنتجاته .

ويجب ملاحظة أن ڤيتامينات **ب** تذوب فى الماء **water soluble vitamins** ولا تذوب فى الدهون ، ولذا فإن اختيار الأنواع القليلة الدسم من اللبن ومنتجاته ، وهى الأنواع المفضلة ، لا يؤثر على محتواها من ڤيتامينات **ب** ولا على درجة امتصاصها ، بينما تتعرض ڤيتامينات **ب** للفساد أو التكسير بسبب طريقة إعداد الأغذية من خلال تعريضها للسخونة (كالطهى الشديد) .. أو بسبب نقعها فى الماء لمدد طويلة .

** حمض الفوليك :

الڤيتامين الضرورى لحماية طفلك من العيوب الخلقية :

هذا يعد واحدا من أهم أنواع ڤيتامينات **ب** وقد جاءت هذه التسمية **folic acid** من الكلمة اللاتينية فوليا **folia** والتى تعنى الأوراق حيث أن هذا الڤيتامين قد اكتشف لأول مرة بالأوراق الخضراء للخضراوات وبالتحديد فى خضار السبانخ .

ويلعب حمض الفوليك دورا أساسيا فى انقسام الخلية ، ولذا فإن توافره بجسم الحامل فى بداية الحمل يعد شيئا ضروريا لتكوّن ونمو الجنين على أكمل وجه ، وفى حالة نقصه لا يستمر انقسام الخلية بصورته الطبيعية .

* **حمض الفوليك والعيوب الخلقية** : يعتبر حمض الفوليك من الفيتامينات التى يجب تناولها كمستحضر طبى إضافى إلى جانب الحصول على حمض الفوليك من الغذاء أيضا .

فتؤكد بعض المنظمات الصحية على ضرورة أن تأخذ السيدة التى تستعد للحمل أو الحامل خلال أول ثلاثة شهور من الحمل مستحضرا من حمض الفوليك يمدها بحوالى ٤٠٠ ميكروجرام يوميا .. وأن تحصل بالإضافة إلى ذلك على ٢٠٠ ميكروجرام يوميا من حمض الفوليك : من خلال الأغذية الغنية به بما فى ذلك أنواع الغذاء المقوى بحمض الفوليك كالخبز والغلال أو الحبوب المخبوزة **cereals** التى تقدم كوجبة إفطار . وبذلك تكون مقدار الجرعة اليومية حوالى ٦٠٠ ميكروجرام من حمض الفوليك ، فقد وجد الباحثون أن توافر حمض الفوليك بجسم الحامل فى بداية الحمل يضمن إلى حد كبير وقاية الجنين من حدوث بعض العيوب الخلقية مثل حالة الصلب المفلوح **spina bi-fida** والتى يحدث فيها فتاء بالعمود الفقرى وحدوث تبول ليلى للطفل .. وهذا يمثل أحد عيوب نمو «الأنبوب» فى الجنين (علم أجنّة) **Neutral tube de-fect = NTD** ، وهذا العيب الخلقى يمكن تكراره فى الولادات التالية ، ولمقاومة حدوث ذلك ينصح الأطباء بإعطاء جرعة يومية للحامل من حمض الفوليك تقدر بحوالى ٥٠٠٠ ميكروجرام .

ويجب أن تأخذ الحامل حمض الفوليك كمستحضر إضافى خلال أول ثلاثة شهور من الحمل ؛ لأنه بعد هذه الفترة لا تكون هناك فرصة لحدوث عيوب خلقية كالعيب السابق حيث يكون نمو «الأنبوب» قد اكتمل .

والحقيقة أنه على الرغم من أهمية حمض الفوليك للوقاية من حدوث بعض العيوب الخلقية إلا أن الباحثين لم يستطيعوا أن يفسروا بوضوح كيفية عمل حمض الفوليك فى توفير الوقاية ضد حدوث هذه العيوب الخلقية .

* **الأغذية الغنية بحمض الفوليك** : إن الأغذية الغنية بحمض الفوليك هى

نفسها الأغذية الصحية التى يعتمد عليها إلى حد كبير الغذاء الصحى المتوازن فى عناصره الغذائية .

فيتوافر حمض الفوليك فى الخضراوات ، وخاصة ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ ، وفى البطاطس ، والحبوب الكاملة كاللوبيا ، والعدس ، والفواكه مثل الموالح ، والموز والأفاكادو ، والخبز ، والغلال والدقيق الكامل . وبعض أنواع الخبز والغلال تكون مقوّاه أى مزودة بحمض الفوليك لتناسب الحوامل ويجب التأكد من ذلك بقراءة النشرة الموجودة بالمنتج .

كما يوجد أيضا حمض الفوليك بالأغذية الحيوانية مثل الدجاج واللحوم واللبن ومنتجاته ، ويجب ملاحظة أن حمض الفوليك يتعرض للتكسير والتلف بسبب السخونة ، ولذا فإنه يفضل الحصول عليه من الخضراوات والفواكه النيئة .. وفى حالة طهى الخضراوات لا ينبغى القيام بطهيها طهيا شديدا ؛ لأنه كلما زادت السخونة زاد تلف هذا الفيتامين .

** ثيامين (ڤيتامين ب$_1$)

ڤيتامين يحمى طفلك من «البرى البرى» :

* **أهمية الثيامين أثناء الحمل** : اكتشف هذا الڤيتامين لأول مرة فى سنة ١٩٣٧ . وقد وجد أن نقص هذا الڤيتامين ارتبط بحدوث مرض البرى برى beriberi هذا المرض الذى شاع فى الشرق الأقصى بسبب انتشار عادة إزالة قشور الغلال والأرز ، حيث أن الغلاف الخارجى لهذه الغلال تتركز به ڤيتامينات ب وخاصة الثيامين .

وقد وجد أن نقص هذا الڤيتامين أثناء فترة الحمل قد لايؤثر تأثيرا كبيرا على الأم لكنه يمكن أن يؤدى إلى إصابة الوليد بمرض البرى برى (مرض بالأعصاب قد يؤدى لشلل الأطراف وهبوط بالقلب) وتكمن أهمية الثيامين أساسا فى أن وجوده ضرورى لتوليد الطاقة داخل الخلايا ، ولذا فإن حاجة الجسم له تزيد بزيادة الحاجة إلى الطاقة .

* **الجرعة اليومية المناسبة للحوامل** : وتحتاج الحامل إلى جرعة يومية من هذا الڤيتامين تعادل حوالى ٠,٨ ميلليجرام ؛ لكنها تزيد فى الشهور الثلاثة الأخرى إلى ٠,٩ ميلليجرام نظرا لزيادة حاجة الجسم إلى الطاقة .

* **المصادر الغذائية الغنية بالثيامين** : يعتبر أهم مصدر للثيامين هو الغلال والحبوب المطحونة أو المخبوزة **cereals** وخاصة حبوب القمح الكاملة ، أي المحتفظة بقشرها (مثل الخبز الأسمر) فهذه النوعيات تمد أجسامنا بحوالى ٣٧ ٪ من كمية الثيامين التى نأخذها من الأغذية المختلفة يوميا ، كما تعتبر الخضراوات عموما مصدراً غنياً بالثيامين فنحصل منها على حوالى ٢٥ ٪ ، كما يتوافر الثيامين بالحبوب الكاملة كاللوبيا ، وبالعدس بأنواعه ، وبالبذور .

مجموعة من الأغذية الغنية بڤيتامين (ب١) وكميته بها

المقدار اليومى المناسب ٠,٨ مجم

الغذاء	كمية ڤيتامين (ب١) بالميلليجرام
* لحم بقرى مشوى ١٠٠ جرام	٠,٨ مجم
* فول سودانى ٥٠ جراما	٠,٦ مجم
* مخبوزات من دقيق الحبوب الكاملة (سيريالز) ٥٠ جراما	٠,٥ مجم
* خبز من دقيق كامل رغيف واحد	٠,٤ مجم

***** الريبوفلافين (ڤيتامين ب٢) : الڤيتامين المولّد للطاقة :***

اكتشف هذا الڤيتامين لأول مرة خلال الثلاثينيات ، واتضحت أهميته فى كونه ضروريا (مثل الثيامين) لتوليد الطاقة بالخلايا .

وليس هناك مرض معين يرتبط بنقص الريبوفلافين ، ولكن هذا النقص يؤدى إلى علامات مميزة مثل حدوث تشقق بالجلد بزاويتى الفم ، والتهاب واحمرار اللسان ، وزيادة حساسية وقابلية الجفون للالتهاب ، وحدوث تشققات بالجلد عند زاويتى العينين .

* **الجرعة اليومية المناسبة والأغذية الغنية بالريبوفلافين** : وتحتاج المرأة فى الأحوال العادية إلى جرعة يومية من هذا الڤيتامين تقدر بحوالى ١,١ ميلليجرام ، لكنها يجب أن تزيد خلال فترة الحمل إلى ١,٤ ميلليجرام .

ومن الشائع حدوث نقص الريبوفلافين بين النساء اللاتى يتبعن نظاما غذائيا غير صحى لإنقاص الوزن .

ويعتبر اللبن ومنتجاته من أغنى مصادر الريبوفلافين ، فهى تمد الجسم بحوالى ٣٠٪ من كمية الريبوفلافين اليومية . ويمكن للحامل الحصول على الجرعة اليومية من هذا الڤيتامين بتناول كوبين من اللبن ، أو كوب من اللبن مع كوب من الزبادى ، وقطعة من الجبن الأبيض .

ويجب ملاحظة أن الريبوفلافين يتلف بتأثير الأشعة فوق البنفسجية ، ولذا فإن تعريض اللبن للشمس يفسد كمية الريبوفلافين الموجودة به ، وهذا يحدث كما فى حالة ترك عبوات اللبن على الأرفف المعرضة للشمس فى المحلات التجارية ، أو بسبب ترك البائعين لها على أبواب المنازل .

كما يتوافر الريبوفلافين فى الغلال والحبوب وفى اللحوم ومنتجاتها .

مجموعة من الأغذية الغنية بڤيتامين ب٢ وكميته بها

المقدار اليومى المناسب ١,١ مجم

الغذاء	كمية ڤيتامين (ب٢) بالميلليجرام
* مخبوزات من الدقيق الكامل للحبوب والغلال (سيريالز) ١٠٠ جرام	,٧ مجم
* لحم بقرى مشوى ١٠٠ جرام	٢,٣ مجم
* ماكريل مدخن ١١٢ جرام	٠,٦ مجم
* لبن ١/٤ لتر	٠,٥ مجم
* زبادى كوب واحد	٠,٤ مجم
* ستيك مشوى ١١٢ جرام	٠,٤ مجم

** النياسين (ڤيتامين ب٣) :

الڤيتامين الضروري لسلامة جلد طفلك :

يشارك النياسين الثيامين والريبوفلافين فى توليد الطاقة بالخلايا من الأغذية التى نأكلها ، وتكمن أهميته بالنسبة للحامل فى كونه ضروريا للنمو الطبيعى للجنين ولسلامة جلده ، وأيضا جلد الحامل ، ويؤدى نقص النياسين إلى الإصابة بمرض البلاجرا ، وهذا يشتمل على ثلاثة أعراض رئيسية هى :

- التهاب الجلد **dermatitis**
- الإسهال **diarrhea**
- العتاهة **dementia**

يلاحظ أن هذه الأعراض الثلاثة تبدأ بحرف **D** باللغة الإنجليزية) .

وتنتشر الإصابة بالبلاجرا فى بعض المناطق الريفية عموما ، حيث يعتمد الفلاحون على تناول خبز الذرة بدلا من الخبز المصنوع من دقيق القمح نظرا لافتقاره إلى النياسين .

* **مقدار حاجة الحامل للنياسين** : إن احتياج الجسم للنياسين مثله مثل احتياجه للريبوفلافين ، حيث يزيد هذا الاحتياج بزيادة حاجة الجسم للطاقة، ولذا فإن جسم الحامل يحتاج إليه بجرعة أكبر قليلا مع التقدم فى الحمل ، نظرا لزيادة حاجة الجسم إلى الطاقة . ويبلغ متوسط احتياج جسم الحامل للنياسين حوالى ١٣ مجم يوميا . لكنه يجب ملاحظة أن النياسين ينفرد عن باقى أنواع ڤيتامينات ب بإمكانية الحصول عليه بتحويل التربتوفان **trypto-phan** إلى نياسين (التربتوفان هو نوع من البروتين يوجد ضمن الغذاء) .

ولذا فإن هناك مصدرا إضافيا يمكن أن يمد الجسم بالنياسين . وقد وجد الباحثون أن كل ٦٠ مجم من هذا البروتين تؤدى إلى تكوين حوالى ١ مجم من النياسين.

* **الأغذية الغنية بالنياسين** : ينتشر النياسين بالعديد من الأغذية ، ولكن بكميات محدودة ، وتعتبر اللحوم ومنتجات اللحوم من أغنى المصادر ، حيث أنها تمد الجسم بحوالى ثلث كمية النياسين التى يمكن الحصول عليها من

مختلف الأغذية . كما يتوافر النياسين فى حبوب القمح الكاملة (الخبز الأسمر) والمخبوزات من الدقيق الكامل ، وكذلك فى البذور . كما يتوافر كذلك فى الأسماك ، وخاصة الأسماك الدهنية كالسردين والماكريل والتونا.

مجموعة من الأغذية الغنية بڤتامين ب٣ وكميته بها

المقدار اليومى المناسب ١٣ مجم

الغذاء		**كمية ڤيتامين (ب٣) بالميلليجرام**
* ماكريل مدخن	١٤٢ جراما	١٣,٨ مجم
* تونا معلبة	٨٥ جراما	١٣,٦ مجم
* خبز من دقيق كامل	رغيف	١٢,٦ مجم
* دجاج مشوى	١٣٠ جراما	١٠,٧ مجم
* مخبوزات من الدقيق الكامل للغلال والحبوب (سيريالز)	٥٠ جراما	٧,٥ مجم
* فول سودانى	٥٠ جراما	٦,٨ مجم

**** ڤيتامين ب١ (بيريدوكسين) :**

الڤيتامين الضرورى للاستفادة بالبروتينات التى تبنى الجسم :

ذكرت المنظمة الأمريكية للطب فى حديث لها عن تغذية الحامل ، أن كلا من ڤيتامين ب٦ وحمض الفوليك أهم نوعين من الڤيتامينات التى يؤدى نقصها إلى مضاعفات بالنسبة للأم ومشكلات بالنسبة للوليد وتكمن أهمية ڤيتامين ب٦ فى كونه ضروريا لهدم البروتينات التى نأكلها واستخدامها فى بناء الأنسجة . ولاشك فى أن لهذه الأهمية دورا بارزا فى تكوين ونمو أنسجة الجنين . كما يلعب هذا الڤيتامين دورا مهما فى إنتاج المضادات الحيوية الطبيعية بالجسم ، وكرات الدم الحمراء .

ومن ناحية أخرى وجد أن إعطاء مستحضرات ڤيتامين ب٦ بصفة منتظمة

يقلل من المتاعب التى تشكو منها كثير من السيدات خلال الأيام القليلة السابقة لنزول الحيض مثل ألم الثديين .

* **مقدار الجرعة اليومية المناسبة والأغذية الغنية بڤيتامين ب٦** : بناء على ما سبق ، فإن الجرعة المناسبة من هذا الڤيتامين تتوقف على كمية ما نتناوله من بروتينات ، ويبلغ متوسط هذه الكمية بالنسبة للحامل وللمرأة فى الظروف العادية حوالى ١,٢ ميلليجرام يوميا .

ويوجد هذا الفيتامين فى العديد من الأطعمة ، لكنه يتوافر بصفة خاصة فى اللحوم ، والدجاج ، والأسماك وخاصة الأنواع الدسمة .. كما يوجد بنسبة جيدة فى الحبوب الكاملة ، والغلال ، والدقيق الكامل ، والبطاطس ، والخضراوات الخضراء ، والموز ، والفول السودانى ، والكنتالوب والشمام والموز والأفاكادو .

مجموعة من الأغذية الغنية بڤيتامين ب٦ وكميته بها .

المقدار اليومى المناسب

الغذاء	كمية ڤيتامين (ب٦) بالميلليجرام
* موز ثمرة متوسطة الحجم	٠,٣ مجم
* أفاوكادو ثمرة متوسطة الحجم	٠,٤ مجم
* مخبوزات من الدقيق الكامل للغلال والحبوب (سيريالز) ٥٠ جراما	٠,٩ مجم
* بطاطس مسلوقة ١٨٠ جراما	٠,٩٧ مجم
* سالمون مبخر ١٠٠ جرام	٠.٨٣ مجم
* تونا معلبة ١٠٠ جرام	٠,٥ مجم
* أرانب ١٠٠ جرام	٠,٥ مجم

** فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالومين) :

الفيتامين الضرورى للوقاية من فقر الدم :

لم يتوصل الباحثون للتفرقة بين فائدة كل من حمض الفوليك وفيتامين ب١٢ إلا خلال فترة الخمسينيات ، حيث كان يعتقد أن لهما نفس الفائدة والمفعول . لكنه اتضح لهم أنَّ كلا من هذين الفيتامينين له أهمية خاصة وفائدة معينة على الرغم من أن كلا منهما يعمل على المساعدة فى إنتاج كرات الدم الحمراء ، والوقاية من حدوث فقر دم .

والحقيقة أن نقص فيتامين ب١٢ يعد حالة غير شائعة ، نظرا لأنه يوجد فى كل الأغذية تقريبا ذات الأصل الحيوانى ، علاوة على أنه يصنع فى الأمعاء بصورة طبيعية بواسطة الكائنات الدقيقة بها . ولذا فإن احتمال نقصه يكاد لا يظهر إلا بين النباتيين فحسب الذين لا يأكلون أى أغذية ذات أصل حيوانى .

* **مقدار الجرعة اليومية والأغذية الغنية بفيتامين ب١٢** : تحتاج الحامل ، وكذلك المرأة فى الأحوال العادية ، إلى قدر بسيط من هذا الفيتامين يبلغ حوالى ١,٥ ميكروجرام يوميا .

ويوجد هذا الفيتامين فى كل الأغذية ذات الأصل الحيوانى ، ولذا فإن تناول اللحوم والدجاج واللبن ومنتجاته بمقدار مناسب أسبوعيا ، يضمن عدم حدوث نقص فى هذا الفيتامين ، وتعتبر أغنى المصادر الغذائية به هى اللحوم ، وزيت السمك ، والأسماك الدسمة كالسردين والتونا ، وكذلك اللبن ومنتجاته ، والبيض .

مجموعة من الأغذية الغنية بفيتامين ب١٢ وكميته بها
المقدار اليومى المناسب

الغذاء	كمية ڤيتامين ب١٢ بالميلليجرام
* البيض بيضة واحدة	٠,٦ ميكروجرام
* جبن (بأنواعه المختلفة) ٢٥ جراما	٠,٣ ميكروجرام
* لبن نصف لتر	١,١ ميكروجرام
* سردين معلّب ١٠٠ جرام	٢٨,٠ ميكروجرام
* لحم بقرى مشوى ١٠٠ جرام	٧٩,٠ ميكروجرام

** فيتامين ج :

الفيتامين الضرورى لزيادة امتصاص جسمك للحديد :

فى سنة ١٧٧٤ لاحظ الطبيب الإنجليزى دكتور «**جيمس لند**» أن البحارة الذين أصيبوا بمرض الإسقربوط (زيادة القابلية للنزف) ، يتحسنون تحسنا ملحوظا بتناول عصائر الليمون والبرتقال .

وبالإضافة إلى فائدة فيتامين ج فى تقوية الشعيرات الدموية والسيطرة على حدوث النزيف ، فإن له أيضا فوائد أخرى عديدة .. فهو يعتبر واحدا من أهم مضادات الأكسدة **anti-oxidants** أى يعمل على وقف حدوث التفاعلات المدمرة للخلايا والمعجلة بحدوث الشيخوخة .. كما أنه يلعب دورا مهما فى تقوية الجهاز المناعى . وعندما يحدث نقص بمستوى هذا الڤيتامين ، تضعف مقاومة الجسم للعدوى ، وتحدث الإصابة بمرض الإسقربوط والذى من علاماته حدوث نزيف من اللثة نتيجة أقل إصابة (مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة) كما تضعف جدران الأوعية الدموية الدقيقة وقد يحدث انفجار لبعضها تحت الجلد يظهر فى صورة حدوث بقع صغيرة من النزف .

وبالنسبة للحوامل ، فإن توافر ڤيتامين ج بجسم الحامل ، يقدم لها خدمات جليلة ، فهو يزيد من امتصاص الحديد المأخوذ من الأغذية النباتية بمعدل مرتين

إلى أربع مرات . كما يؤدى نقصه إلى ضعف إنتاج الكولاچين وهو نوع من البروتينات يدخل فى تشكيل هيكل العظام والغضاريف والعضلات والأوعية الدموية .

وقد وجد أن تركيز فيتامين ج بدم الجنين يزيد بحوالى ٥٠ ٪ عنه بالنسبة لدم الأم ، لأن المشيمة تقوم بالتقاطه وتركيزه لانتفاع الجنين به فى عملية التكوين والنمو .

وهذا يعنى أنه من الفيتامينات الضرورية التى يجب أن تعمل الحامل على توافرها بجسمها طوال فترة الحمل .

* **الجرعة اليومية المناسبة والأغذية الغنية بفيتامين ج** : يبلغ احتياج الحامل لفيتامين ج حوالى ١٠٠ ميلليجرام يوميا . ويمكن الحصول على هذه الكمية بسهولة من الموالح (كالليمون والبرتقال والجريب فروت) ، ومن الخضراوات (كالخس والطماطم والجزر والبقدونس) ، والفواكه (كالتفاح والفراولة والموز) .

ويجب ملاحظة أن فيتامين ج يتكسر ويفسد بسهولة بالحرارة (بالتسخين) ، وأنه يتسرب بسهولة إلى الماء (فى حالة نقع الخضراوات لمدة طويلة) كما يفسد أو يتأكسد بفعل الهواء الجوى (كما يحدث عند تعريض الفاكهة بعد قطعها للهواء الجوى لمدة طويلة) .

كما يجب ملاحظة أن فيتامين ج الموجود بالخضراوات يتركز تحت قشر الخضراوات ، ولذا فإن من الخطأ أن نزيل جزءا سميكا من قشر الخضراوات مثل البطاطس .

مجموعة من الأغذية الغنية بفيتامين (ج) وكميته بها

المقدار اليومي المناسب ١٠٠ مجم

الغذاء	**كمية ڤيتامين (ج) بالميلليجرام**
**** فواكه**	
* جوافه ٥٠ جراما	١١٥ مجم
* فراولة ١١٢ جراما	٨٦ مجم
* برتقال ثمرة متوسطة الحجم	٨٦ مجم
* عصير برتقال كوب كبير	٥٥ مجم
* كيوى ثمرة متوسطة الحجم	٣٥ مجم
**** خضراوات**	
* فلفل رومى ثمرة واحدة	٩٦ مجم
* بروكولى ١٠٠ جرام	٦٠ مجم
* بطاطس ١٨٠ جراما	٢٧ مجم

المعادن الضرورية للحامل

**** ما المعادن ؟ ومافائدتها للجسم ؟**

*** الفرق بين الفيتامينات والمعادن** : تختلف المعادن عن الفيتامينات فى كونها مواد غير عضوية ، وفى كونها لا تتأثر أو لا تتكسر بالحرارة .. فأثناء طهى خضار به فيتامينات ومعادن تتلف وتتكسر بعض الفيتامينات بالسخونة ، أما المعادن فلا تتأثر بذلك .

كما أن المعادن أصعب من حيث امتصاص الجسم لها بالنسبة للفيتامينات.. وتحتاج بعض الأنواع منها إلى وجود أنواع معينة من الفيتامينات لتمكين الجسم من امتصاصها بسهولة .. فمثلا يحتاج الحديد إلى وجود فيتامين ج ليزيد امتصاصه . ، ويحتاج الكالسيوم لفيتامين د لزيادة امتصاصه .

*** وظائف المعادن** :

والجسم يحتاج إلى المعادن لبناء بعض الأنسجة ، فهو يحتاج إلى الكالسيوم لبناء العظام ، ويحتاج إلى الحديد لبناء الدم .

كما تقدم المعادن فوائد أخرى لنا ، فبعضها يدخل فى تركيب بعض الإنزيمات ، أو يعمل كعوامل مساعدة فى العمليات الكيماوية المختلفة التى يقوم بها الجسم .

*** المعادن الأساسية للحامل** :

وتحتاج أجسامنا إلى العديد من المعادن مثل : الكالسيوم ، والحديد ، والصوديوم، والبوتاسيوم ، والسيلينيوم ، والفسفور ، والنحاس ، والماغنيسوم ، واليود وغير ذلك . ولكن جسم الحامل يكون فى الحقيقة أشد احتياجا لنوعيات معينة من المعادن وهى :

- اليود
- المنجنيز
- الكالسيوم
- الحديد
- الزنك

فهذه النوعيات من المعادن تلعب دورا مهما فى تكوين الجنين ، وفى الحفاظ على صحة الأم أثناء الحمل .. ولذا فإنه يجب تأمين توافرها بالجسم خلال فترة الحمل وخاصة فى بدايته حيث تتكون أغلب أعضاء الجنين .. ولكن ذلك لا ينفى بالطبع أهمية المعادن الأخرى .

وفيما يلى توضيح لهذه المعادن الضرورية للحامل ، والأضرار المحتملة الناتجة عن نقصها ، والأغذية المتوافرة بها .

**** اليود Iodine :**

* **قصة اليود مع الحوامل** : إن قصة اليود مع الحوامل تعد أكبر دليل على مدى أهمية أن تعتنى كل حامل بغذائها ، فنقص هذ المعدن فقط فى غذاء الحامل يمكن أن يؤدى إلى ولادة طفل متخلف عقليا ، ومتأخر فى نموه .

ولقد بدأ اكتشاف هذه العلاقة خلال العشرينيات فى مستعمرة كولومبيا البريطانية ، حينما لاحظ الأطباء أن السكان داخل البلاد والذين عاشوا فى منأى عن الشواطئ انتشرت بينهم حالات ولادة طفل متخلف عقليا .. بينما لم تحدث هذه الظاهرة لسكان الشواطئ ، ولما بحث أمر هذه الظاهرة بعناية وجد أن سرّ هذه الظاهرة يكمن فى وجود نقص بمعدن اليود بغذاء وشراب سكان المناطق الداخلية . بينما لم يحدث هذا النقص بسكان الشواطئ لاعتمادهم إلى حد كبير على تناول الأسماك والمأكولات البحرية المعروفة بغناها باليود .

* **أهمية اليود وأضرار نقصه بغذاء الحامل** :

واليود معدن ضرورى جدا لتكوين هرمونات الغدة الدرقية .. وبدونه يحدث نقص بالتالى فى تكون هذه الهرمونات ، ويؤدى ذلك إلى تضخم الغدة الدرقية **Goitre** .. وعندما يفتقر غذاء الحامل لليود ،فإن ذلك يتسبب فى قلة إنتاج هرمونات الغدة الدرقية عند الوليد ، وظهور أعراض مميزة تدل على وجود نقص بنشاط هذه الغدة عند الولادة .. فمثل هذا الوليد (أو الطفل) يتأخر نموه العقلى والجسمى ، وتظهر عليه علامات جسمانية مميزة مثل قصر العنق وزيادة سمكه ، وتورّم الجفون ، وبرودة وجفاف الجلد . وعادة ما يكون الوليد زائد الوزن.وهذا النقص الخلقى بنشاط الغدة الدرقية **congenital hypothyoidism** هو ما يسمى بالكشامة أو الفدامة **Cretinism**.

* وكيف يمكن سد حاجة الجسم من اليود ؟

إن اليود يتوافر فى الأسماك والمأكولات البحرية عموما ، ولذا فإن هذه النوعية من الأغذية تعد من النوعيات الضرورية بغذاء الحامل .. كما يوجد فى منتجات الألبان ، وفى ملح الطعام المقوّى .

ويوجد اليود بالتربة وبمياه الشرب ، لكن بعض المناطق تفتقر إليه ، ومن هنا تحدث عادة مشكلة نقصه . ولكن هذه المناطق تعتبر محدودة ببلدنا .. ومن أمثلتها منطقة الواحات .

ويعتبر اليود من المغذيات التى يجب تأمين توافرها فى جسم الحامل منذ بداية الحمل ، وخلال الشهور الأولى منه .

** *الحديد Iron:*

* معدن أساسى لحمايتك من فقر الدم ولبناء دم طفلك :

أثناء الحمل ، تقوم المشيمة بسحب كميات كبيرة من الحديد للجنين .. وإذا كان جسم الحامل يعانى من نقص الحديد تسبب ذلك فى إجهاد الحامل وإصابتها بفقر الدم ، كما تسبب من ناحية أخرى فى احتمال حدوث ولادة مبكرة ، بل وفى احتمال حدوث موت للجنين فى الحالات الشديدة .

إن الحديد من أهم المعادن التى يجب على الحامل تأمين توافرها بالجسم منذ بدء الحمل ، بل منذ بدء الاستعداد للحمل ، وخاصة أن كثيرا من النساء يتعرضن لنقص هذا المعدن المهم بسبب حدوث نزف دورى متكرر بسبب الدورة الشهرية ، وأيضا لإهمال كثير من النساء تناول الأغذية الغنية بالحديد .

والحديد يعد عنصرا ضروريا لتنفس الخلايا ، حيث أنه ضرورى لتكوين الهيموجلوبين ، هذه المادة البروتينية الموجودة بكرات الدم الحمراء والتى تقوم بنقل الأكسجين لمختلف خلايا الجسم . كما يحتاج الجسم أيضا إلى الحديد لبناء الخلايا الجديدة وبعض الهرمونات .

* الجرعة اليومية المناسبة :

وتحتاج المرأة إلى الحديد بجرعة يومية تبلغ حوالى ١٤,٨ ميلليجرام .. وهذه الكمية لا تزيد أثناء الحمل ، نظرا لتوقف الدورة الشهرية ، وحدوث زيادة

بامتصاص الحديد خلال الحمل .

ولكي تحصلي على الحديد بقدر كاف من الغذاء ، لا يكفي الاهتمام بتناول الأغذية الغنية به فقط ، بل يجب كذلك الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج) حيث أن توافر هذا الفيتامين شئ ضرورى لضمان امتصاص الجسم للحديد بدرجة كافية .

وهناك مصدران مختلفان للحديد ، مصدر حيوانى ويسمى الحديد الموجود به Heme ومصدر نباتى ويسمى الحديد الموجود به non - heme .. وتعتبر اللحوم أغنى المصادر الحيوانية بالحديد وخاصة الأعضاء كالكبد ،والكلية ، والقلب .. كما يحتوى لحم الطيور كالدجاج ولحم الأسماك على كميات متوسطة من الحديد . أما اللبن ومنتجاته ، فيحتوى على كميات بسيطة . ويحتوى البيض على كميات متوسطة من الحديد ، لكنه لايمتص عادة بدرجة كافية .

أما المصادر النباتية ، فأهمها الخضراوات ذات الأوراق الداكنة الاخضرار (كالسبانخ) ، والبنجر ، والمخبوزات من الدقيق الكامل ، والحبوب كاللوبيا والعدس .. ويعتبر الحديد الموجود بالأغذية ذات الأصل النباتى أقل امتصاصا بالجسم بالنسبة للحديد الموجود بالأغذية الحيوانية .

مجموعة من الأغذية الغنية بالحديد وكميته بها

المقدار اليومى المناسب ١٤,٨ مجم

الغذاء	كمية الحديد بالميلليجرام
* عدس مسلوق ٣ ملاعق كبيرة	٤,٢ مجم
* سيريالز (كورن فليكس) ٥٠ جراما	٣,٣ مجم
* لوبيا ٣ ملاعق كبيرة	٢,١ مجم
* سبانخ ١٠٠ جرام	١,٦ مجم
* ستيك مشوى ٢٢٥ جراما	٧,٧ مجم

**** الـزنـك Zinc :**

*** المعدن الضروري لولادة طفل مكتمل الوزن وطبيعي في النمو ..**

*** أهمية الزنك للحامل والجنين** : يلعب الزنك دورا مهما فى عمليات انقسام وتشكيل الخلايا ، ولذا فإن توافره يعد شيئا ضروريا طوال فترة الحمل لضمان نمو وتشكيل أنسجة الجنين على أكمل وجه .

وقد وجد أن نقص الزنك بجسم الحامل يزيد من فرصة ولادة وليد ناقص الوزن ، وضعيف النمو .. كما تزيد فرصة إصابته بعيوب خلقية بالجهاز العصبى المركزى وفى حيوانات التجارب ، وجد أيضا أن نقص الزنك أدى إلى تأخر نمو الأجنة ، كما زادت فرصة حدوث الإجهاض . كما يعتبر الزنك ضروريا لحدوث الحمل نفسه ؛ إذ أنه يدخل فى تركيب الحيوانات المنوية ووجوده بقدر مناسب ، ضرورة لحيويتها وقدرتها على الحركة السريعة المناسبة لحدوث التلقيح .

ونظرا لتوافر الزنك فى الأغذية ذات الأصل الحيوانى ، فإن نقصه ينتشر بالمناطق التى يعتمد غذاء السكان فيها إلى حد كبير على الحبوب والغلال كبعض المناطق فى الشرق الأوسط ، ومنها مصر ، وكذلك فى إيران وأفغانستان وبعض الدول الأسيوية .

*** الأغذية الغنية بالزنك :**

يوجد الزنك فى العديد من الأغذية ، سواء الحيوانية أو النباتية ، ولكن يعتبر البروتين الحيوانى هو أغنى مصادره كما يتميز الزنك الموجود به بإمكانية امتصاص الجسم له بكفاءة عنه بالنسبة للزنك الموجود بالأغذية النباتية . ولذا فإنه لضمان الحصول على قدر كاف من الزنك يجب الاهتمام بتناول اللحوم والألبان ومنتجاتها وأيضا الأسماك والحيوانات البحرية .

*** حالات أخرى تتعرض لنقص الزنك :**

وتشير مجموعة من الدراسات إلى أن تناول حبوب منع الحمل وخاصة لمدد طويلة يؤدى لانخفاض مستوى الزنك بالدم . كما يتعرض الرياضيون وخاصة الذين يمارسون رياضيات عنيفة نسبيا لنقص الزنك ؛ نظرا لأنه يخرج مع عرق الجسم .

كما يتعرض النباتيون بصفة عامة لنقص الزنك نظرا لأن الأغذية النباتية لا تسد عادة حاجة الجسم من هذا المعدن بسبب قلة توافره بها بسبب ضعف امتصاصه بالجسم .

*** الجرعة اليومية المناسبة :**

تحتاج الحامل يوميا إلى حوالى ٧ ميلليجرام من الزنك .. وهذه هى نفس الكمية التى تحتاج إليها المرأة فى الحالات العادية . فيعتقد أن جسم المرأة يتكيّف كيميائيا خلال فترة الحمل ، فيزيد تلقائيا امتصاص الجسم له بالنسبة للأحوال العادية ، ولذا فإنه لا داعى لزيادة جرعة الزنك اليومية بالنسبة للحوامل.

مجموعة من الأغذية الغنية بالزنك وكميته بها

المقدار اليومى المناسب ٧ مجم

الغذاء		كمية الزنك بالميلليجرام
* سردين	٤ قطع	٣,٠ مجم
* محار (أو قواقع بحرية)	٦ قطع	٢٧,٠ مجم
* لحم بقرى	١٠٠ جرام	٨,٧ مجم
* بولوبيف	١٠٠ جرام	٥,٦ مجم

**** الكالسيوم Calcium:**

*** المعدن الضروري لبناء عظام وأسنان قوية لطفلك ..**

* **أهمية الكالسيوم للأم والجنين** : يعتبر الكالسيوم أكثر المعادن التى يزخر بها الجسم ، ويوجد ٩٩٪ من كميته بالعظام . وهناك بعض الأدلة على أن نقص الكالسيوم بالجسم خلال فترة الحمل يهدد متانة وسلامة عظام الأم وخاصة الحوامل دون سن الخامسة والعشرين ، حيث أن عمليات إحلال هذا المعدن بالعظام تكون مستمرة بدرجة نشطة .

كما يؤكد الباحثون على الاهتمام كذلك بتأمين كميات الكالسيوم بالجسم قبل حدوث الحمل ؛ نظرا لأن كثافة العظام تتعرض للنقصان خلال

أول ثلاثة شهور من الحمل . وأثناء الحمل يكون تركيز الكالسيوم بالجنين النامى أكبر من تركيزه بجسم الأم ، مما يشير إلى أن الجنين يستمد باستمرار كميات من الكالسيوم على حساب جسم الأم .

ويستخدم الكالسيوم لبناء عظام الجنين وأسنانه فى المستقبل .. وقد وجد أن اهتمام الأم أثناء الحمل بتناول كميات كافية من الكالسيوم ، ينعكس أثره على أسنان وليدها فيما بعد حيث تنمو أسنانه قوية صلبة على عكس الأم التى تعانى من نقص الكالسيوم أثناء الحمل .. إذن فالعناية بأسنان الطفل يجب أن تبدأ مبكرا جدا وهو لايزال جنيناً .

*** الجرعة اليومية المناسبة والمصادر الغذائية الغنية بالكالسيوم :**

تحتاج الحامل يوميا إلى حوالى ٧٠٠ مجم من الكالسيوم . إن نصف كمية الكالسيوم التى نحصل عليها تكون عادة من الألبان ومنتجاتها كالجبن والزبادى.. ونحصل على حوالى الربع من الخبز والمخبوزات عموما .. أما الربع الباقى فنحصل عليه من مصادر متنوعة كالخضراوات ذات الأوراق الخضراء ، والتين ، والأسماك .. وتعتبر الأسماك الدهنية التى نأكل عظمها كالسردين والتونا مصدرا جيدا للكالسيوم . ويمكن للحامل الحصول على كمية الكالسيوم اللازمة يوميا بتناول كوبين من اللبن تقريبا .

مجموعة من الأغذية الغنية بالكالسيوم وكميته بها

المقدار اليومى المناسب ٧٠٠ مجم

الغذاء	كمية الكالسيوم بالميلليجرام
* لبن كامل أو قليل الدسم ١/٢ لتر	٦٨٠ مجم
* سردين ١٠٠ جرام	٥٥٠ مجم
* جبن أبيض ناشف ٢٥ جراما	٢١٠ مجم
* سبانخ ١٠٠ جرام	١٦٠ مجم

**** الماغنسيوم *Magnesium* :**

*** المعدن الذي يقلل من فرصة حدوث ولادة مبكرة وطفل ناقص الوزن..**

*** أهمية الماغنسيوم للحامل والجنين** : يعتبر الماغنسيوم مركبا أساسيا لكل خلايا الأنسجة الرخوة حيث أنه يدخل فى عمليات بناء البروتين . كما أنه ضرورى لتوليد الطاقة . وقد أوضحت بعض الدراسات الأهمية الكبيرة للماغنسيوم بالنسبة للحمل ، فقد وجد أن نقصه بجسم الحامل يزيد إلى درجة كبيرة من فرصة حدوث ولادة مبكرة وولادة وليد ناقص الوزن وخاصة فى حالة حدوث هذا النقص فى بداية الحمل . وقد وجد أيضا أن تعويض هذا النقص بعد مرور حوالى ١٣ أسبوعا على بدء الحمل يفشل فى التأثير على وزن الوليد ، ولذا فإنه يجب التأكد من تناول الماغنسيوم بجرعات كافية مع بدء الحمل حيث يكون انقسام الخلايا سريعا عنه بالنسبة للشهور الوسطى أو الأخيرة من الحمل .

*** الجرعة اليومية المناسبة والأغذية الغنية بالماغنسيوم :**

تتراوح الجرعة اليومية المطلوبة من الماغنسيوم حوالى ٢٧٠ مجم . ويمكن الحصول على هذه الكمية من أغذية عديدة يتوافر بها الماغنسيوم وخاصة المخبوزات من الدقيق الكامل ، والبذور ، والمكسرات ، والخضراوات الداكنة الاخضرار ، والمأكولات البحرية عموما ، ويتركز الماغنسيوم بصفة خاصة فى جنين القمح ، وفى قشور الغلال . ولذا فإن الدقيق الأسمر المحتفظ بالردة يعد ذا قيمة غذائية أفضل من الدقيق المجهز من القمح المنزوع القشرة .

مجموعة من الأغذية الغنية بالماغنسيوم وكميته بها

المقدار اليومى المناسب ٢٧٠ مجم

الغذاء	كمية الماغنسيوم بالميلليجرام
* بذور دوّار الشمس ٥٠ جراما	١٣٩ مجم
* فول سودانى ٥٠ جراما	٩٠ مجم
* خبز من الدقيق الكامل رغيف واحد	٨٣ مجم
* سيريالز(كورن فيلكس) ٤٠ جراما	٦٥ مجم
* عدس مسلوق ١٠٠ جرام	٣٤ مجم
* سبانخ ١٠٠ جرام	٣٤ مجم

مستحضرات الڤيتامينات والمعادن .. هل أنت فى حاجة إليها ؟

**** من الناحية النظرية :**

ليس هناك داع لأخذ مستحضرات من الفيتامينات والمعادن طالما أن الحامل (أو غير الحامل) تأخذ حاجتها الكافية من الفيتامينات والمعادن من خلال الغذاء .

**** من الناحية العملية :**

ولكن السؤال الذى يطرح نفسه هو كيف يمكن التأكد من ذلك ؟! خاصة وأن كثيرا من الأغذية فى وقتنا الحالى ، وإن بدت لنا جيدة الشكل والمنظر ، إلا أنها فى الحقيقة لا تحمل القيمة الغذائية المرجوة لما تتعرض له خلال رحلتها الطويلة حتى تصل إلينا من ملوثات ومعالجات تقلل من قيمتها الغذائية ، بالإضافة لأننا قد نفسد فى كثير من الأحيان غذاءنا بأيدينا من خلال وسائل الحفظ والطهى المختلفة .

ولذا ، فإنه قد يكون هناك ضرورة بالنسبة لغالبية الحوامل لتناول مستحضرات إضافية من الڤيتامينات والمعادن طوال فترة الحمل .

**** أهم المستحضرات التي يجب تناولها :**

ويذكر قسم الصحة البريطانى عن هذا الموضوع ، أنه إذا لم يكن ضروريا للحامل تناول مجموعة ڤيتامينات ومعادن مختلفة أثناء الحمل بافتراض حصولها على قدر كاف منها من خلال الغذاء فإنه من الأفضل والأسلم لكل حامل ولكل امرأة تشرع فى الحمل أن تأخذ مستحضرا لحمض الفوليك بجرعة يومية تعادل ٤٠٠ ميكروجرام .. ومستحضراً من ڤيتامين د بجرعة يومية تعادل ١٠ ميكروجرام . نظرا لأهمية هذين النوعين بالتحديد من الڤيتامينات وضرورة تأمين توافرها بالجسم .

وهناك رأى آخر يؤكد ضرورة تناول مستحضرات حمض الفوليك والحديد وخاصة خلال الشهور الأولى من الحمل .

*** الحوامل الأكثر احتياجا لمستحضرات الڤيتامينات والمعادن :**

ويرى أطباء آخرون أنه يجب إعطاء مستحضرات الڤيتامينات والمعادن فى الحالات التى تتعرض فيها الحامل لنقص بعض هذه الأنواع **marginal deficiency** .. كما فى الحالات التالية :

- ضعف الشهية أو عدم الانتظام على تناول وجبات الطعام .
- المرأة التى تعانى من غزارة الحيض (قبل الحمل) .
- وجود ضعف جسمانى أو متاعب نفسية تحد من الشهية .
- المرأة التى تميل للأغذية النباتية .
- المرأة التى تقبل على تناول أنواع معينة من الغذاء (كالأسماك مثلا) بينما لا تشتهى أنواعا أخرى (فيجب أن يكون الغذاء متنوعا إلى أقصى درجة لضمان الحصول على مختلف أنواع الڤيتامينات والمعادن) .
- فى حالة وجود مرض أو خلل ما يعوق امتصاص الغذاء على أكمل وجه.. وكذلك فى حالات القىء أو الإسهال المتكرر .
- المرأة التى لا تأكل بما فيه الكفاية ، أو لا تأكل طعاما جيدا صحيا بسبب الفقر ..

*** لماذا لا يرحب بعض الأطباء بتناول الحامل لمستحضرات الڤيتامينات والمعادن ؟**

على الرغم من أن كثيرا من الأطباء يفضل أن تتناول الحامل مجموعة ڤيتامينات ومعادن (وخاصة الأنواع السابقة) ، إلا أن بعضهم يعترض على ذلك.. فتعالوا نعرف أسباب اعتراضهم :

- يرى بعض الأطباء أن كثيرا من الحوامل ممن يتناولن هذه المستحضرات يهملن تناول غذاء صحى متوازن فى عناصره لاعتقادهن بأن المستحضرات التى يتناولونها تسد حاجة أجسامهن من الڤيتامينات والمعادن المطلوبة . بينما هذا قد لا يحدث فى الحقيقة .. علاوة على أن هذه المستحضرات لا تمد الجسم بباقى العناصر الغذائية كالكربوهيدرات والبروتينات وكذلك الطاقة .
- يمكن أن تؤدى بعض المستحضرات التى تؤخذ بجرعات مرتفعة وخاصة بعض الأنواع المعينة من الڤيتامينات والمعادن إلى أضرار لزيادة مستوى بعض

هذه الأنواع بالجسم .. ومن أمثلتها ڤيتامين أ وڤيتامين د حيث أن كلا منهما يختزن بالجسم .

– كما يرى بعض الأطباء أن الڤيتامينات والمعادن التى نأخذها من الغذاء تمتص بدرجة أفضل عنها بالنسبة للموجودة بالمستحضرات وذلك لتوافر نوعيات أخرى من المغذيات المختلفة بالغذاء تساعد على زيادة درجة الامتصاص . فمثلا يزيد امتصاص الحديد المأخوذ من الغذاء بوجود ڤيتامين ج ضمن الغذاء ، بينما لاتمتص مستحضرات الحديد بدرجة كافية إلا إذا كانت تشتمل كذلك على ڤيتامين ج .

كما أن تناول بعض أنواع المستحضرات المعينة وخاصة المعادن قد يعوق امتصاص انواع أخرى من الڤيتامينات والمعادن .. فالزنك مثلا يمكن أن يعوق امتصاص الجسم للكالسيوم إذا أخذ بجرعات كبيرة .

بناء على ذلك ، فإنه يجب أن تأخذ كل حامل فى الحسبان أن تناول مستحضرات الڤيتامينات والمعادن لاينبغى أن يجعلها تهمل تناولها بصفة منتظمة لغذاء صحى متوازن .

كما يجب أن تلتزم بجرعة المستحضر كما حددتها لها الطبيبة ، وألا تأخذ نوعا معينا من الڤيتامينات أو المعادن لمدد طويلة إلا باستشارة الطبيبة .

*** كيف تختارين المستحضر المناسب من الڤيتامينات والمعادن :**

لعلك بعد هذا الجدل حول تناول مستحضرات الڤيتامينات والمعادن تعتقدين أنه من الأفضل لك تناول أحد المستحضرات .

فإذا قررت ذلك ، وبافتراض عدم وصف الطبيبة لنوع محدد لك ، يجب أن تضعى هذه النقاط التالية فى الحسبان عند اختيارك للمستحضر المناسب :

– اختارى النوع الذى يحتوى على ڤيتامينات ب بأنواعها المختلفة وخاصة حمض الفوليك وڤيتامينج والحديد والزنك .. فهذه تمثل أهم الأنواع الضرورية للحامل . والتزمى فى تناولها بالجرعة اليومية المحددة .

– تجنبى اختيار الأنواع المحتوية على جرعات كبيرة من ڤيتامين أ (أكثر من ١٢٥٠ ميكروجرام يوميا) .

– تجنبى الأنواع المحتوية على جرعات يومية تعادل أو تفوق نسبة ١٠٠ ٪ نظرا

لأنك تحصلين أيضا على الڤيتامينات والمعادن من الغذاء .

- تجنبى الأنواع المحتوية على جرعات مرتفعة من الحديد ، لأن زيادة الحديد عن الحد المناسب بالجسم يمكن أن يتسبب فى أضرار جانبية علاوة على احتمال حدوث إمساك .
- يفضل أن تتجنبى المستحضرات المحتوية على إضافات غير ضرورية للحامل (مثل اينوسيتول وكولين) فهذه الإضافات لن تضرك لكن إضافتها للمستحضر قد يؤثر على كمية الڤيتامينات والمعادن الضرورية بالمستحضر .
- يفضل اقتناء المستحضرات التى تؤخذ عن طريق المضغ حيث ثبت أنها أكثر امتصاصا بالجسم عن المستحضرات التى تؤخذ عن طريق البلع .



اعرفى مدى كفاءة نظامك الغذائى
ماذا تأكل الحامل الذكية ؟!

**** استفتاء للحوامل :**

أجرت إحدى الجامعات البريطانية استفتاء لعدد كبير من الحوامل لكى تستطيع كل منهن تحديد مدى كفاءتها فى الالتزام بأساليب التغذية السليمة أثناء الحمل .. وأطلق على الحامل التى أجابت على هذه الأسئلة إجابة صحيحة تتفق مع أساليب التغذية الصحيحة بالحامل المثالية .

ولكى تحكمى على مدى نجاحك فى الالتزام بالتغذية السليمة أثناء الحمل، قومى بإجابة الأسئلة التالية ... ثم راجعى الإجابات الصحيحة .

**** أسئلة الاختبار :**

١- هل تتناولين طعامك بمعدل ثلاث وجبات يوميا ؟

نعم / لا .

٢- هل تتناولين حبوبا مخبوزة وغلال cereals بمعدل يزيد على ثلاث مرات أسبوعيا ؟

نعم / لا .

٣- هل تتناولين يوميا مقدار كوبين من اللبن أو أكثر ؟

نعم / لا .

٤- هل تقبلين على تناول : الزبادى - الجبن ؟

نعم / لا .

٥- مانوع الخبز الذى تتناولينه من الدقيق الكامل ؟

الخبز الأسمر / الخبز الأبيض .

٦- هل تفضلين أكل السندويتشات ؟

نعم / لا .

٧ـ ماعدد المرات الأسبوعية التى تتناولين فيها اللحم الأحمر الخفيف ؟

... لكل أسبوع .

٨ـ هل هناك أطعمة معينة لاتتناولينها مثل اللبن أو اللحم ؟ وماهى ؟

نعم / لا .

(أ) (ب) (ج)

٩ـ هل تتناولين مجموعة ڤيتامينات ومعادن أو أى إضافات غذائية ؟

نعم / لا .

١٠ـ ماعدد مرات تناولك للكبد شهريا ؟

مرة / شهر .

١١ـ هل تحرصين على تناول وجبات منتظمة من البطاطس أو الأرز أو المكرونة يوميا ؟

نعم / لا .

١٢ـ مامقدار الخضراوات الطازجة التى تأكلينها يوميا (باستثناء البطاطس) ؟

١٣ـ كم عدد قطع أو وجبات الفاكهة التى تتناولينها أسبوعيا ؟

١٤ـ كم فنجان من الشاى أو القهوة تتناولينه يوميا ؟

١٥ـ كم ملعقة من السكر تستخدمينها فى تحلية المشروبات يوميا ؟

١٦ـ مانوع اللبن الذى تشربينه ؟

كامل الدسم / متوسط الدسم / خفيف الدسم .

١٧ـ مامدى إقبالك على تناول الأطعمة المحمرة فى الزيت أو السمن .. اذكرى عدد مرات تناول هذه الأطعمة أسبوعيا ؟

١٨ـ ماعدد المرات الأسبوعية التى تتناولين فيها الوجبات الخفيفة السكرية (مثل الشيكولاته ، والجاتوهات ، والكيك ، والبسكويت) ؟

***** الإجابات المثالية للاختبار : ماذا تأكل الحامل المثالية ؟***

١ - تناول الطعام بمعدل ثلاث مرات أسبوعيا :

إنه من الصعب الحصول على قدر كاف من الڤيتامينات والمعادن يوميا إذا كنت تتناولين عددا أقل من ثلاث وجبات يوميا .

إن الوجبات الخفيفة snacks كالكيك والشيكولاته والجاتوهات ، لا يمكن أن تكون عوضا كافيا عن تناول ثلاث وجبات رئيسية ؛ لأن مثل هذه الأغذية تمدك بكميات كبيرة عادة من السعرات الحرارية لكنها تفتقر إلى الڤيتامينات والمعادن ولذا فإن تناول هذه الوجبات الخفيفة بين وجبات الطعام الثلاث الرئيسية يعتبر نظاما غذائيا مناسبا للمرأة النحيفة .

٢ـ تناول وجبات من الغلال والحبوب المخبوزة (مثل كورن فليكس) بمعدل يزيد على ثلاث مرات أسبوعيا .

لقد أثبتت بعض الدراسات أن الحوامل اللاتى يقبلن على تناول هذه الأغذية عدة مرات أسبوعيا ، يتمتعن بصحة جيدة أثناء الحمل بل إن أطفالهن يكونون عادة أصحاء وبأوزان مثالية عند الولادة .

إن سبب تفضيل هذه النوعية من الأغذية هو أنها تحتوى على نسبة مرتفعة من ڤيتامينات ب والتى تتوافر بصفة خاصة فى قشور الغلال والحبوب .. كما تحتوى كذلك على نسبة جيدة من معادن مختلفة .

٣ـ تناول مقدار كوبين من اللبن يوميا :

يعتبر اللبن هو أقرب الأغذية للغذاء المثالى للحامل للإنسان عموما ، ولكن يعيبه أنه منخفض فى كمية الحديد ويحتوى على دهون مشبّعة . لكنه يحتفظ بميزات عديدة ، فهو يحتوى على نسبة مرتفعة من البروتين الجيد ذى القيمة الغذائية العالية ، كما أنه مصدر ممتاز للكالسيوم ، وڤيتامين ب٢ وڤيتامين ب١٢ ، والفوسفور .

ويعتبر تناول الحامل لكوبين من اللبن يوميا أمرا كافيا لتغطية احتياجاتها تقريبا من الكالسيوم .

٤ـ تناول كلا من الزبادى والجبن :

يمثل كل من الزبادى والجبن نوعا من منتجات الألبان المهمة والضرورية لكل حامل لاحتفاظهما بجزء كبير من القيمة الغذائية للبن .. ولذا فإن الحرص على تناولهما يوميا بصفة منتظمة ، يضمن إلى حد كبير سد حاجة الجسم تماما من المغذيات المهمة والضرورية للحامل والموجودة فى اللبن .

٥- تناول الخبز الأسمر :

إن الخبز الأسمر المصنوع من الدقيق الكامل يتفوق على الخبز الأبيض من نواحى صحية عديدة ، فهو غذاء غنى بالألياف ، وبالعديد من المغذيات الضرورية وخاصة ڤيتامين ب١٢ ، والمنجنيز ، والحديد ، والزنك ، وڤيتامين هـ.. وهذه القيمة الغذائية للخبز الأسمر لا تتوافر للخبز الأبيض المصنوع من الدقيق المنزوع القشرة .

٦- تناول السندويتشات من وقت لآخر :

إن تناول السندويتشات فى وجبة العشاء قد يزيد الشهية ، ويحدث نوعا من التغيير ، ولذا فإنه سلوك غذائى لا بأس به بشرط أن تكون من الأنواع الشهية عالية القيمة الغذائية .

٧- تناول اللحم بمعدل ٢-٣ مرات أسبوعيا :

إن اللحم الأحمر يعد مصدراً جيداً للحديد الذى يمتصه الجسم بسهولة بالنسبة للحديد الموجود بالأطعمة النباتية . ولذا فإنه يجب الحصول على قدر كاف من هذا النوع من الحديد أسبوعيا بالإضافة لما تحصلين عليه من الحديد من المصادر الغذائية الأخرى .

٨- تناول أنواع مختلفة من الأطعمة :

من أهم قواعد التغذية السليمة سواء للحامل أو لغير الحامل ، تناول نوعيات مختلفة من الأطعمة لضمان حصول الجسم على ما يحتاج إليه من المغذيات المختلفة .

فإذا كنت تمتنعين عن تناول نوع معين من الأغذية (كاللبن) لسبب ما مثل وجود حساسية ضده ، فلابد من أن تستشيرى الطبيبة لتعويض النقص المحتمل لبعض الڤيتامينات والمعادن .

٩- الالتزام بتناول مستحضر يحتوى على حمض الفوليك ولامانع من تناول مجموعة ڤيتامينات ومعادن :

يعتبر حمض الفوليك من الإضافات الغذائية الضرورية للحامل .. كما يفضل خلال الثلاثة شهور الأولى من الحمل تأمين سد حاجة الجسم من الڤيتامينات والمعادن المختلفة بتناول مجموعة ڤيتامينات ومعادن وخاصة إذا كانت

الحامل لا تأخذ كفايتها من مختلف الڤيتامينات والمعادن من خلال الغذاء اليومى .

١٠ـ الامتناع عن تناول أكباد الماشية والطيور :

يفضل للحامل الالتزام بهذه القاعدة الغذائية ؛ لأنه قد ثبت أن الكبد يحتوى على نسبة مرتفعة من ڤيتامين أ التى يمكنها أن تحدث أضرارا بصحة الجنين .

(وفقا لما ذكرته منظمة الصحة البريطانية) .

١١ـ تناول الأرز أو المكرونة أو البطاطس مع وجبات الغذاء الرئيسية اليومية:

إن هذه الأنواع من الكربوهيدرات المعقدة تحتوى على نسبة مرتفعة من الألياف ، (خاصة الأرز البنى الغير منزوع القشرة) وكذلك أنواع مختلفة من الڤيتامينات التى تذوب فى الماء . كما تتميز هذه النوعيات من الأغذية ، ونظرا لاحتوائها على كمية وفيرة من الألياف ، وزيادة كتلة الفضلات مما يقاوم حدوث الأمساك .

١٢ـ تناول وجبتين من الخضراوات الطازجة أو طبق كبير من السلاطة الخضراء يوميا :

تتميز الخضراوات الطازجة غير المطهية باحتوائها على نسبة مرتفعة من العديد من الڤيتامينات والمعادن الضرورية للحامل .. فتتميز الخضراوات ذات الأوراق الخضراء باحتوائها على نسبة مرتفعة من حمض الفوليك ، وڤيتامين ج ، والكاروتين ، والحديد ، والمنجنيز .. كما تتميز الخضراوات عموما باحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف .

١٣ـ تناول ثمرتين أو وجبتين من الفاكهة يوميا أو تناول كوب من عصير البرتقال الطازج كبديل عن إحدى هاتين الوجبتين :

إن الفاكهة الطازجة ، لها نفس القيمة الغذائية تقريبا للخضراوات ، فهى تحتوى على العديد من الڤيتامينات والمعادن بالإضافة إلى الألياف .. ومن أهم الڤيتامينات بها عموما ڤيتامين ج وڤيتامينات ب كما تعتبر الفاكهة الصفراء أو البرتقالية كالمشمش والكنتالوب والمانجو مصدراً غنياً للبيتاكاروتين .

أما الفاكهة المجففة (كالزبيب) ، فتعد مصدرا غنيا بالحديد وبعض العناصر النادرة .

١٤ـ تناول ما لا يزيد على فنجانين من الشاى وفنجان من القهوة يوميا :

لم يثبت حتى الآن وجود أضرار من الكافيين على مسار الحمل أو الجنين . ولكن هناك احتمال حدوث إجهاض للحامل فى حالة الإفراط فى تناول المشروبات المحتوية على الكافيين .. كالقهوة والشاى .

ولذا يفضل الحد من تناول هذه المشروبات إلى أقصى درجة ممكنة .

١٥ـ استخدام كمية بسيطة من السكر فى التحلية أو استخدام عسل النحل كبديل عن السكر :

إن السكر الأبيض لا يحتوى على أى مغذيات مفيدة للحامل وليس هناك فائدة من تناوله سوى إمداد الجسم بالطاقة ، وقد يتسبب الإفراط فى تناول السكر والحلويات عموما فى زيادة وزن الحامل بدرجة كبيرة علاوة على الأضرار الصحية الأخرى نتيجة الإفراط فى تناول السكر بالنسبة لكل الناس (كزيادة فرصة الإصابة بمرض القلب) ولذا يجب الحد من تناول السكر الأبيض إلى أقص درجة .. ويفضل استخدام عسل النحل كبديل له لتحلية المشروبات .

١٦ـ تناول اللبن القليل الدسم :

إن تناول اللبن القليل الدسم يضمن تناول أقل قدر ممكن من الدهون المشبعة المعروفة بتأثيرها الضار على صحة القلب والشرايين .. كما أن ذلك يقلل من فرصة اكتساب الحامل لوزن زائد .

وقد وجد أن تقليل الدهون باللبن لا يؤثر على محتواها من الكالسيوم وغيره من المغذيات المهمة .

١٧ـ تناول الأطعمة المحمرة فى الزيت أو السمن بمعدل قليل وبصورة غير منتظمة :

تحتوى الأطعمة المحمرة فى الزيت أو السمن على كمية كبيرة من الدهون التى تزيد الوزن ، وقد تهدد صحة القلب والشرايين خاصة إذا كانت من الدهون المشبعة . ولذا يفضل الإقلال من تناول هذه الأنواع إلى أقصى درجة ، بينما يكون الاعتماد الأكبر على الأغذية الطازجة والمسلوقة والمشوية .

١٨ـ الإقلال من تناول الحلويات والوجبات الخفيفة المحتوية على نسبة مرتفعة من السعرات الحرارية :

إن هذه النوعيات من الأغذية تفتقر عادة إلى الڤيتامينات والمعادن ، ولذا فإنه من الأفضل تناول الفاكهة أو كوب من الزبادى مع عسل النحل كغذاء خفيف فيما بين الوجبات الرئيسية .

كما أن التقليل من تناول هذه الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية يقلل من فرصة زيادة وزن الحامل بما يفوق المعدل الطبيعى .

**** إرشادات مهمة لتجنب التسمم الغذائى :**

إن الحمل يتسبب عادة فى ضعف استجابة الجهاز المناعى مما يجعل الحامل أكثر قابلية للعدوى التى يمكن أن تنتقل إلى جنينها ولهذا الجانب أهمية كبيرة فى بداية الحمل حيث أن الجهاز المناعى للجنين يكون محدود القدرة والكفاءة على مقاومة العدوى .

ولذا فإن العناية بسلامة ونظافة غذاء الحامل يعد ذا أهمية كبرى للوقاية من العدوى وما قد تؤدى له من مضاعفات شديدة كالتسمم الغذائى .

**** احترسى من هذه الأغذية !**

ويعتبر أكثر أنواع التلوث أو التسمم الغذائى شيوعا فى المنزل ، هو النوع الذى يحدث بسبب تلوث الغذاء ببكتريا «**السالمونيلا**» وتعتبر أكثر أنواع الأغذية قابلية للإصابة بهذا الميكروب هى :

- الدجاج غير المطبوخ بما فيه الكفاية .
- البيض النيئ أو غير المطبوخ بما فيه الكفاية .
- القواقع البحرية .
- الجبن الطرى .
- منتجات اللحوم (كاللانشون والبلوبيف) وتزيد فرصة حدوث هذا التلوث الغذائى فى الجو الحار نظرا لنشاط البكتيريا وانقسامها السريع فى المناخ الحار .. ولذا فإن حفظ الأغذية فى الفريزر يعد ذا أهمية كبيرة فى المناخ الحار .

وفيما يلى مجموعة من الإرشادات التى يجب العمل بها لحماية الحامل من تلوث الغذاء بالميكروبات وبالتالى حمايتها من التسمم الغذائى الذى قد يؤدى لأضرار شديدة بالجنين .

**** النظافة :**

- اغسلى يديك قبل وبعد إعداد أو تجهيز الطعام ، وخاصة بعد ملامسة الدجاج أو اللحم النيئ .
- احرصى على جعل الأرفف والأسطح الحاملة للغذاء بمنزلك نظيفة دائما من الحشرات والملوثات ، وإذا كان لديك قطط بالمنزل فامنعيها من ارتياد هذه الأماكن .
- استخدمى سكينا خاصة ولوحا خاصا لقطع اللحوم والدجاج واحرصى على غسل هذه المعدات جيدا بعد الانتهاء من العمل .

**** تأمين الغذاء :**

- بعد جولات الشراء ، لا تتركى أى غذاء بسيارتك لمدة طويلة دون داع وخاصة فى المناخ الحار .
- تأكدى من أن أى غذاء تشترينه لم تنتهى مدة صلاحيته .
- احرصى على طهى اللحوم والدجاج والبيض جيدا .
- عند إعادة تسخين الطعام تأكدى من وصول الحرارة لمختلف أجزائه.

**** الحفظ في الثلاجة :**

- اجعلى درجة الحفظ بثلاجتك فيما بين صفر -٥ درجات مئوية .
- عند ترتيب الطعام بالثلاجة احرصى على جعل الغذاء النيئ بعيدا عن الغذاء المطبوخ .
- في حالة حفظ لحوم أو دجاج بالثلاجة (وليس بالمجمد) ، ضعيها فى الأرفف السفلى لتتجنبى نزول سوائل منها فوق الأغذية .
- عند الشروع فى طهى الدجاج أو اللحوم ، احرصى على أن يسيح عنه الثلج تماما قبل طهيه .

**** أغـذية يجب على الحـامل تجنــب تناولهـا للوقـاية من التسمم الغذائى :**

– البيض النيئ .

-- اللحوم أو الدجاج النيئ أو دون مستوى الطهى الجيد .

– الكبد دون مستوى الطهى الجيد .

– الجبن الطرى .

تأمين تلوث الغذاء بالحيوانات الأليفة :

– اغسلى يديك جيدا قبل وبعد ملامسة أى حيوان أليف كالقطط .

– ابعدى أى حيوانات أليفة عن مطبخك .

– ارتدى قفازا عند العمل فى الحديقة أو تنظيف حظيرة الحيوانات .



أمراض التسمم الغذائى وتأثيرها على الحامل وطرق الوقاية منها

**** توكسوبلازموزيس *Toxoplasmosis***

التوكسوبلازموزيس هو مرض نتيجة العدوى بطفيل التوكسوبلازما . وهذه العدوى الطفيلية لاتعتبر فى أغلب الأحيان عدوى خطرة ، بل إنها قد لاتتسبب فى متاعب واضحة وتمر دون أن تحدث أى إزعاج للمصاب . لكنها أحيانا قد تتسبب فى أعراض ومتاعب مشابهة لأعراض الأنفلونزا .

وتكمن خطورة هذه العدوى فى أنها قد تؤثر تأثيرا سيئا على مسار الحمل وعلى الجنين إذا أصيبت بها الحامل وخاصة فى بداية الحمل .. فقد تؤدى للإجهاض والأخطر من ذلك أنها قد تؤدى لحدوث تلف بمخ الجنين**brain damage** . والعدوى بطفيل التوكسوبلازما تتسبب فى حدوث مناعة دائمة أى أن الإصابة بالعدوى لاتحدث إلا مرة واحدة ولاتتكرر لاكتساب مناعة دائمة .

ويمكن الكشف عن وجود هذه المناعة أو عدم وجودها باختبار بسيط للدم . ويجب على كل سيدة تستعد للإنجاب أن تقوم بإجراء هذا الاختبار . فإذا دل على أنها غير محصنة ضد العدوى ، أى لم تصب بها من قبل ، وجب عليها فى هذه الحالة الالتزام باحتياطات شديدة لحماية نفسها من العدوى بهذا الطفيل خلال فترة الحمل حرصا على استمرار الحمل بسلام ووقاية جنينها من أى أضرار قد تلحق به .

والعدوى بالتوكسوبلازموزيس ترتبط عادة بالغذاء ولكن قد تنقلها أيضا الحيوانات الأليفة . فهناك احتمال أن تنتقل بسبب تناول بيض أو لحوم نيئة أو غير مطبوخة بدرجة كافية .. أو تناول لبن غير مبستر أو معقم .. كما أن هناك فرصة للعدوى بها بسبب تناول خضراوات ملوثة بالطين وغير مغسولة بدرجة كافية . وقد تنتقل كذلك بسبب الحيوانات الأليفة كالقطط المصابة بالعدوى لأن طفيل العدوى يخرج مع برازها ، وقد يلوث الغذاء فى حالة عدم اتخاذ الاحتياطات الكافية .

**** طرق الوقاية :**

* **اللحوم** : لاتأكلى لحوما أو دجاجا غير مطبوخ بدرجة كافية .. ويجب غسل اليدين جيدا بعد ملامسة اللحوم النيئة .
* **الخضراوات والفواكه** : يجب الحرص على إزالة أى مخلفات من الطين قد تكون عالقة بالخضراوات أو الفواكه لاحتمال تلوثها بطفيل المرض بسبب اختلاطها ببراز الحيوانات كالقطط .
* **أعمال الحديقة** : ارتدى قفازا عند العمل فى الحديقة للوقاية من احتمال تلوث الطين بطفيل المرض .
* **اللبن** : يجب أن يكون اللبن معقما أو مبسترا وخاصة لبن الماعز .
* **القطط** : يجب أن تغسلي يديك جيدا بعد ملامسة القطط . ويجب ارتداء قفاز عند تنظيف القطط أو إعداد طعامهم .. ومن الأفضل لاشك أن تتجنب الحامل تماما الاحتكاك بأى حيوانات أليفة .
* **الماشية والخرفان** : وبالنسبة للمرأة الريفية فإنه يجب أن تتجنب كذلك العمل فى حظائر الماشية أو القيام بالحصول على لبن الماشية .

**** ليستريوزيس *listeriosis* :**

هذا نوع آخر من العدوى البكتيرية التى قد تلوث الغذاء وتسبب العدوى للإنسان . وفى حالة إصابة الحامل بهذه العدوى قد تتسبب فى حدوث إجهاض ، أو وفاة للجنين داخل الرحم ، أو متاعب مختلفة للوليد .

وعموما فإن هذه العدوى تعتبر نادرة الحدوث ، ولكن هذا لايمنع من ضرورة وقاية الحامل منها وخاصة فى بداية الحمل .

**** طرق الوقاية :**

* **الجبن الطرى**: يتعرض الجبن الطرى اللين بدرجة كبيرة إلى التلوث بهذا الميكروب ، ولذا يفضل أن تختار الحامل الأنواع المتماسكة نسبيا من الجبن .
* **الماشية** : تتعرض الماشية للإصابة بهذه العدوى ويمكن أن تنتقل للإنسان عن طريق برازها أو لبنها ، ولذا يجب على الحامل فى الريف تجنب الاختلاط بالماشية وتجنب القيام بجمع لبنها .

* **اللحوم والدجاج** : وهذه أيضا من الأغذية التى قد تتعرض للتلوث بهذا الميكروب ، ولذا ينبغى مراعاة حفظها بالمجمد ، وطهيها طهيا جيدا .

**** السالمونيلا *salmonella* :**

يعتبر تلوث الغذاء بميكروب السالمونيلا هو أكثر أنواع التسمم الغذائى شيوعا وليس لهذه العدوى تأثير مباشر على الجنين فى حالة إصابة الحامل بها لكنها قد تسبب لها آلاما شديدة وإسهالا وقيئا متكررا ، مما يؤثر على حالتها الصحية ويضطرها لتناول عقاقير غير مرغوبة أثناء الحمل ، ولذا فإنه يجب أن توفر لنفسها الحماية ضد هذه العدوى .

**** طرق الوقاية :**

* **البيض** : يعتبر البيض النيئ من أكثر الأغذية التى تتعرض للتلوث بميكروب السالمونيلا ، ولذا يجب تجنب تناول البيض النيئ تماما ، وكذلك البيض الذى لم يطبخ بدرجة كافية .
* **الدجاج** : إن الدجاج واللحوم النيئة قد تمثلا مصدرا للعدوى بالسالمونيلا ولذا ينبغى تجنب تناولها فى صورة نيئة أو غير مطبوخة بدرجة كافية حيث أن درجة حرارة الطهى تؤدى إلى قتل ميكروب السالمونيلا ؛ ولذا فإنه لاخطر من تناول اللحوم أو الدجاج المطهى بدرجة كافية .

كما يراعى عند حفظ اللحوم أو الدجاج بالثلاجة ألا توضع فى الأرفف العليا ؛ لأن السائل الذى قد يسيل من اللحم والدجاج ويتساقط على الأغذية الموجودة بالأرفف السفلية قد يكون محملا بميكروب السالمونيلا فيصيب هذه الأغذية الأخرى بالفساد .كما يراعى غسل اليدين جيدا بعد تجهيز أو إعداد اللحم النيئ أو الدجاج النيئ .



سلبيات فى معيشتك تهدد صحتك وصحة جنينك

إن النمط المعيشى الذى تعيشه كل حامل لاشك له تأثير كبير على صحتها وعلى صحة طفلها الذى لم تلده بعد . والمقصود بالنمط المعيشى نوعية الغذاء والشراب الذى اعتادت الحامل على تناوله ، والعادات التى تمارسها ، والمناخ النفسى الذى تعيش فيه ، ومقدار ماتبذله من حركة ونشاط جسمانى .

إن هناك سلبيات فى معيشة الحامل يمكنها أن تؤثر تأثيرا سيئا للغاية على مسار الحمل وعلى صحة الجنين .. ومن أبرزها : عادة التدخين ، الإفراط فى تناول الكافيين (القهوة والشاى) ، تناول عقاقير قد تكون مضرة بصحة الجنين ودون استشارة الطبيبة ، التعرض لضغط نفسى متكرر ، الإجهاد الجسمانى ، وكذلك تناول الكحوليات (والعياذ بالله) .

فتعالوا نستعرض معا علاقة هذه الأشياء المختلفة بالحمل ومدى تأثيرها على صحة الأم والجنين .

**** التدخين :**

لقد بدأت ملاحظة التأثير السيئ للتدخين على الحوامل فى منتصف القرن التاسع عشر ، حيث لاحظ الأطباء أن الحوامل اللاتى عملن بمصانع التبغ زادت بينهن نسبة الإجهاض بدرجة واضحة ولافتة للنظر .

والحقيقة أن التأثيرات السيئة للتدخين على جسم الزوج أو الزوجة قد لاتؤدى أصلا للحمل . فقد أصبح من المؤكد أن التدخين يزيد من فرصة حدوث عقم للزوجة ؛ لأنه يجعلها تنتج بويضات ضعيفة غير صالحة للتلقيح . كما أنه يضعف من صحة وحيوية الحيوانات المنوية للزوج . ولذا تؤكد بعض الدراسات على أهمية أن يتوقف كل من الزوج والزوجة عن التدخين ؛ لزيادة فرصة الحمل قبل اللجوء لفكرة أطفال الأنابيب .

ويعتبر الباحثون فى الوقت الحالى أن تدخين الحامل يعد أهم سبب فردى لولادة طفل ناقص الوزن ، أو لحدوث وفاة للجنين داخل الرحم . كما يتسبب

التدخين فى احتمال حدوث هذه الأضرار :

- الإجهاض
- الولادة المبكرة
- حدوث عيوب خلقية بالجنين
- موت الجنين خلال أول شهر من الحمل .

* **التدخين والإجهاض** : لقد ثبت أن تدخين الحامل يؤدى لانخفاض بمستوى بعض الهرمونات أثناء الحمل ، وهذا التغيير الهرمونى يؤدى بدوره لتأثيرات سيئة على الجنين تنتهى بتخلص الجسم منه وحدوث إجهاض .

* **التدخين ووزن الوليد** : إن هناك فى الحقيقة علاقة مباشرة وأكيدة بين تدخين الأم ووزن وليدها . فقد ثبت أن التدخين يؤدى لولادة طفل ناقص الوزن كما أن نموه لايسير بمعدل طبيعى على عكس غيره من أبناء الأمهات غير المدخنات .

وقد وجد من بعض الدراسات أن الحوامل المدخنات يلدن عادة أطفالا تنقص أوزانهم بمعدل ١٥٠ـ٢٥٠ جراما عن الوزن الطبيعى.

* **التدخين والعيوب الخلقية** : كما تزيد فرصة حدوث عيوب خلقية بين المواليد لأمهات مدخنات .. ومن أبرز هذه العيوب : الشفة المشقوقة والحنك الأفلح.

* **تأثير التدخين علي مخ الوليد وذكائه** : كما تذكر بعض الدراسات أن الحامل المدخنة تميل لولادة طفل صغير الرأس بالنسبة لغيرها من غير المدخنات ، وهذا قد يؤثر على نمو المخ ، وبالتالى على القدرات الذهنية والعقلية للطفل وعلى مستوى ذكائه .. وقد ذكرت دراسات أخرى أن أبناء الأمهات غير المدخنات يسلكون سلوكا جيدا فى الدراسات ويحصلون عادة على تقديرات علمية جيدة بالنسبة لأبناء المدخنات .. وهذا يعنى أن آثار تدخين الأم أثناء الحمل على أبنائها قد تمتد لسنوات طويلة.

* **تأثير تدخين الزوج علي صحة الجنين** : إنه لايكفى أن تتوقف الحامل عن التدخين حفاظا على صحة وليدها ، إنما لابد كذلك أن يقلل الزوج من التدخين ، والأفضل أن يتوقف عنه تماما حفاظا على صحة طفله .

فقد ثبت أن تعرض الحامل المتكرر لدخان السجائر بسبب تدخين الزوج يحمل عديدا من التأثيرات السيئة على صحة الجنين ، وعلى مسار الحمل .. حيث تزيد فرصة حدوث إجهاض ، وولادة مبكرة ، وولادة طفل ناقص الوزن.

كما ثبت أن مثل هؤلاء المواليد ترتفع بينهم فرصة الإصابة المتكررة بعدوى الجهاز التنفسى خلال عامهم الأول . كما تزيد قابليتهم للإصابة بالحساسية الصدرية (الربو الشعبى) .

**** الكافيين :**

لم يثبت حتى الآن وجود علاقة بين الإفراط فى تناول المشروبات المحتوية على الكافيين وهى : القهوة والشاى والكولا وبين حدوث تأثيرات ضارة على صحة ونمو الجنين ، أو إصابته بعيوب خلقية ولكن هناك اعتقادا قويا بأن الإفراط فى تناول الكافيين يزيد من فرصة حدوث الإجهاض . فمن خلال بعض الدراسات وجد أن تناول الحامل للقهوة المركزة بمعدل يزيد على ٢-٣ فنجان يوميا يزيد من قابليتها لحدوث الإجهاض . ويتفق أغلب الباحثين على أن التأثيرات الضارة بسبب تناول الكافيين بصفة عامة تختلف بين الحوامل بدرجة واضحة مثلها فى ذلك مثل تأثيرات التدخين .

ولكي توفرى لنفسك الحماية الكافية لصحتك وصحة جنينك أثناء الحمل يفضل أن تقللى من تناول المشروبات المحتوية على الكافيين إلى أقصى درجة .

ويوضح الجدول التالى مقدار الكافيين الموجود بمشروبات مختلفة .

كمية الكافيين بالقهوة والشاى والكولا	
فنجان من القهوة المركزة (القهوة التركى)	١١٥ مجم
فنجان من القهوة الخفيفة (نسكافيه)	٦٥ مجم
فنجان شاى متوسط التركيز	٤٠ مجم
علبة كوكاكولا (can)	٣٣ مجم

** الأدوية والحمل :

إن العديد من العقاقير الكيماوية يمكن أن يمثل خطرا كبيرا على صحة ونمو الجنين .. ولذا يجب على الحامل عدم تناول أى دواء ، وخاصة خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل ، إلا باستشارة الطبيبة .. حيث أنه خلال هذه الفترة المبكرة من الحمل تتكون أغلب أعضاء الجنين ، وبالتالى قد تؤثر العقاقير الكيماوية تأثيرا سيئا على تكوين الجنين ونموه أكثر من أى وقت آخر .. بل بجب كذلك على الزوجة التى تستعد للحمل أو التى تغيب عنها الدورة الشهرية أن تمتنع تماما عن تناول أى عقاقير كيماوية حتى تتأكد من حدوث حمل أو عدمه .

فتذكرى دائما هذه الإرشادات :

- يجب الامتناع تماما عن تناول أى عقاقير إلا فى الضرورة الشديدة ، وباستشارة الطبيبة .
- عندما تضطرين لأخذ عقار مايجب أن تستفسرى من الطبيبة عن مدى إمكانية حدوث أضرار جانبية عنه بصحة الجنين .
- إذا كنت تعالجين من أمراض مزمنة كالسكر أو ارتفاع ضغط الدم فلا تستمرى على تناول الأدوية أثناء الحمل دون استشارة الطبيبة .. لأن بعض هذه النوعيات قد تكون ضارة بالجنين وبالتالى قد ترى الطبيبة ضرورة استبدالها بعقاقير أخرى أكثر أمانا .. فمريضة السكر مثلا يجب أن تتوقف عن تناول الحبوب المخفضة للسكر نظرا لاحتمال حدوث أضرار جانبية عنها بصحة الجنين، ويجب استبدالها بالأنسولين بمعرفة الطبيبة .

** تأثير المواد المخدرة على صحة الجنين :

* **الهيروين** : وهذا يتسبب فى حدوث ثلاثة أضرار وهى :

- موت الجنين داخل الرحم .
- ولادة مبكرة .
- تأخر نمو الجنين .

* **الكوكايين** : وهذا أيضا قد يتسبب فى نفس الأضرار السابقة بالإضافة إلى

احتمال حدوث إصابات أو اضطرابات بالمخ وعيوب خلقية مختلفة بالجسم .

* **الماريجوانا** : وهذا النوع من المخدرات قد يتسبب فى الأضرار التالية :

- ولادة مبكرة أو انخفاض وزن الوليد عن المعدل الطبيعى .
- معاناة الوليد بعد ولادته بصورة مؤقتة من العصبية الشديدة ، وعدم الاستقرار النفسى .

** تلوث البيئة والمخاطر المرتبطة بمجال العمل :

إن معظم الأشغال التى قد تقوم بها الحامل خارج المنزل لاتمثل تهديدا للحمل ، ولكن هناك بعض الأشغال المعينة التى تتعرض خلالها الحامل لبعض المواد أو الأبخرة الكيماوية فى مجال الصناعة عموما والتى يمكنها أن تؤدى لتأثيرات سيئة على الجنين وعلى مسار الحمل بصفة عامة .. وخاصة الأعمال التى تتعرض خلالها الحامل لمبيدات حشرية ، أو كيماويات زراعية ، أو معادن ثقيلة مثل الزئبق أو الرصاص ، وكذلك صناعات البلاستيك بصفة خاصة . فالتعرض لمثل هذه الكمياويات والملوثات يمكن أن تؤدى للإجهاض ، وللتأثير السيئ على نمو الجنين ، بل إنه يمكن أن يؤدى للعقم سواء بالنسبة للزوجة أو للزوج .

ويمكن تقسيم هذه الكيماويات والملوثات الضارة بصحة الحامل إلى ثلاثة أنواع ، وهى :

* **الإشعاع** : وهذا نتعرض له من خلال عمل فحوص بالأشعة العادية (أشعة إكس) وهذا النوع من الأشعة له أضرار كبيرة على القدرة على التناسل .. كما يجب أن تتجنبه الحامل نهائيا لأنه يؤدى لأضرار خطيرة بصحة ونمو الجنين .

* **الكيماويات** : هناك أنواع عديدة من الكيماويات التى تعتبر سموما مؤذية للقدرة على التناسل وأيضا لصحة ونمو الجنين ، ومن أهمها :

- المعادن الثقيلة مثل الزئبق ، والرصاص ، والكادميوم .
- المبيدات الحشرية عموما وخاصة الأنواع التى يدخل الفوسفات فى تركيبها .
- مواد الطلاء .
- المواد المستخدمة فى التنظيف الجاف .

**** العدوي المحتملة من مجالات العمل :**

احتمال حدوث عدوى ببعض الڤيروسات والميكروبات المختلفة قد يحدث بسبب الأعمال التى تعرض الحامل للتعامل مع المرضى (كالمستشفيات) أو مع الحيوانات (كالمرأة الريفية) أو مع الأطفال (كالحضانات) .

فهذه الأعمال قد تعرضها للعدوى ببعض الڤيروسات مثل فيروس الحصبة الألمانية ، وڤيروس النكاف ، وڤيروس الهربس . كما أن التعامل مع الحيوانات (سواء فى مجال العمل أو فى المنزل كالحيوانات الأليفة) يمكن أن يعرض الحامل للإصابة بطفيل التوكسوبلازما .. وهو مرض له تأثير سيئ على الحمل .

**** الضغط النفسى وتأثيره السيئ على الحمل :**

إن الضغط النفسى الشديد المتكرر يعد مسئولا فى الحقيقة عن حدوث بعض المشكلات المرتبطة بالحمل مثل الإجهاض ، وزيادة فرصة حدوث مشكلات بنمو الجنين . كما أنه قد يتسبب أيضا فى حدوث العقم ولكن فى الحقيقة أن علاقة التوتر النفسى بحدوث هذه المشكلات لم تؤكد بشكل علمى. ولكن هذا يوجب على كل حامل أن تحاول جاهدة الابتعاد عن التعرض للأزمات النفسية والمواقف العصبية ، وأن تحاول التكيف بقدر الإمكان مع أى ضغوط نفسية تتعرض لها حتى تضمن انتهاء الحمل بسلام .

**** الرياضة والحمل :**

إن ممارسة الحامل لرياضات عنيفة وخاصة خلال الأسابيع الأولى من الحمل يمكن أن يؤدى لتأثيرات سيئة على الجنين وعلى مسار الحمل .

فقد اتضح للباحثين أن ارتفاع درجة حرارة الجسم **hyperthermia** أثناء ممارسة هذه الرياضة يؤدى لتأثيرات سيئة على الجنين قد تؤدى لتأخر نموه . وقد تحدث مشكلات أخرى تعوق استمرار الحمل بسلام مثل اتساع عنق الرحم ، وحدوث نزيف من المشيمة وحدوث ولادة مبكرة .

ولذا فإنه يجب الامتناع عن ممارسة أى رياضة عنيفة وخاصة المسابقات الرياضية أثناء فترة الحمل .. ويجب استشارة الطبيبة .



(س) و(ج) عن غذاء الحامل

س : هل تؤثر نوعيـة الغـذاء الذى تتناوله المرأة على تحديد صـفة جنس الوليد: ذكرا أم أنثى ؟

ج : إن جنس الوليد يتحدد بناء على إرادة الله عز وجل .. قال تعالى :

﴿ للَّهِ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ ﴾ [الشورى: ٤٩]

وقد شاع فى الأوساط العلمية عدة أمور حول هذا الموضوع . فمن المعروف أن الحيـوانات المنوية عند الرجال تختلف فى نوع الكرومـوسومـات الجنسيـة فبعضها يحمل الكروموسوم (X) وبعضها يحمل الكروموسوم (Y) .. أما جميع البويضات عند المرأة فتحمل الكروموسوم (X).. ويتحدد نوع جنس الوليد بناء على نوعية الكروموسوم الذى يحمله الحيوان الذكرى (أى أن الأمر يتوقف على الزوج) فـيكون المولود أنثى إذا لقّح البـويضـة حيـوان منوى يحـمل الكروموسوم (X) أى أن صفة الأنوثة تتحدد بوجود زوج من الكروموسومات (XX) .. أما إذا لقّح البويضة حيوان منوى يحمل الكروموسوم (Y) كان الوليد ذكرًا (XY) .

وقد وجد أن الحيـوان المنوى المسئول عن ولادة الذكـور ينشط فى الوسط الحـمضى .. بينمـا ينشط النوع الآخـر المسئول عند ولادة الإناث فى الوسط القلوى . وقد دعا ذلك إلى الاعتقاد بأن تغيير درجة الوسط الكيميائى (PH) بمهبل الزوجة يمكن أن ينشط نوعا من أحد هذين النوعين من الحيـوانات المنوية بينما يؤدى لخمول النوع الآخـر ، وبذلك يمكن التـحكم فى جنس الوليد . فيعتقد أصحاب هذا الرأى أن العمل على جعل الوسط الكيميائى بالمهبل حمضيا (بوضع كمية من الخل مثلا) ينشط بالتالى الحيوان المنوى المتسـبب فى ولادة الذكـور (Y) .. بينمـا يؤدى تغـيـيره إلى الوسط الحمضى(بوضع كمية من كربونات الصوديوم مثلا) لتنشيط الحيوان المنوى المتسبب فى ولادة الإناث (X) .. و هذا مع العلم بأن طبيعة الوسط الكيميائى

بالمهبل (PH) تميل إلى القلوية حيث تبلغ حوالى PH ٧,٢ عند أغلب النساء. أما بالنسبة لنوعية الغذاء وتأثيره على هذه الناحية ، فهناك رأى علمى لكنه غير مؤكد يقول إن تناول الزوجة (والزوج أيضا) لأغذية معينة خلال فترة ماقبل الحمل بحوالى ستة أسابيع يمكن أن يغير فى طبيعة سطح البويضة بحيث تكون أكثر ملاءمة للاختراق بالحيوان المنوى المتسبب فى ولادة الذكور أو بالنوع الآخر المتسبب فى ولادة الإناث .

فلتحفيز ولادة الذكور تأكل الزوجة (ويفضل كل من الزوجين) أغذية غنية بالملح والبوتاسيوم وفقيرة بالكالسيوم والماغنسيوم .. ولتحفيز ولادة الإناث يعكس هذا النظام الغذائى .

لكنه يجب توخّى الحذر من هذا النظام الغذائى ، لأنه قد يتعارض مع نظم التغذية المثالية .

س : هل صحيح أن جسم الحامل يتكيف تلقائيا بحيث يمد الجنين بما يحتاج إليه من مغذّيات ضرورية بصرف النظر عما تأكله ؟

ج : إن هناك اعتقادا بأن الجنين مثله مثل «الطفيل» يسعى للحصول على مايشاء من مغذيات من جسم الأم سواء مما تأكله أو مما يختزن بجسمها ولذا يعتقد البعض أنه رغم عدم اهتمام الحامل بالناحية الغذائية فإن الجنين سيظل يجاهد للحصول على مايلزمه من المغذيات الضرورية . وهذا التصور قد يكون صحيحا إلى حد ما .

فجسم الحامل يتكيف تلقائيا أمام حالة نقص التغذية ، بسبب إهمال الحامل للناحية الغذائية ، بزيادة امتصاص بعض المغذيات مثل الحديد الكالسيوم ، وتقليل إخراج بعض المغذيات فى البول مثل ڤيتامين ب١٢ . ولكن هذا التكيف لايكفى لتوفير الزاد الكافى للجنين بسبب إهمال الأم للتغذية خاصة وأنه فى هذه الحالة لن تكبر المشيمة بدرجة كافية ومناسبة لتمد الجنين بما يحتاج إليه من مغذيات . فإذا كان بإمكان المشيمة أن تسحب بعض المغذيات كالڤيتامينات من جسم الأم وتخزنها بها لإمداد الجنين إلا أنها لن تستطيع بسبب صغر حجمها أن تمد الجنين بكل مايحتاجه من مغذيات ضرورية.

س : يؤدى الحمل إلى مقاومة سقوط الشعر بينما تؤدى الولادة إلى زيادة

سقوط الشعر .. فهل ذلك يرتبط باهتمام الأم أثناء الحمل بالناحية الغذائية ؟

ج : إن التغذية السليمة أساس للحفاظ على سلامة ومتانة الشعر ، لكن تغيّر حالة الشعر بالحمل والولادة يكون مرتبطا أساسا بالتغير الهرمونى الذى يحدث فى الحالتين . فأثناء الحمل ، يحدث بطء فى عملية سقوط الشعر الطبيعية وذلك بسبب حدوث ارتفاع بمستوى هرمون الأستروجين بجسم الحامل .. لكنه بعدما ينتهى الحمل تتغير الحالة الهرمونية بالجسم لتعود إلى حالتها الطبيعية ، وهذا يؤدى لفقد الأم لكمية كبيرة من الشعر فى وقت قصير

س : هل صحيح أن تناول مجموعة ڤيتامينات ومعادن يوفر الحماية للحامل من نقص المغذيات مما يجعلها لاتقلق إذا أهملت فى العناية بغذائها اليومى ؟

ج : إن هذا الاعتقاد غير صحيح بالمرة ، لأن تناول مجموعة ڤيتامينات ومعادن لن يمد الأم بكافة المغذيات الضرورية ، فهذه المستحضرات لن تمد جسمها بالبروتينات ، أو الألياف ، أو الطاقة ، كما أنها لن تمدها بكافة أنواع الڤيتامينات والمعادن . وبالإضافة لذلك فإنه يعتقد أن بعض الڤيتامينات والمعادن تمتص من الغذاء بدرجة أفضل عنها بالنسبة للمستحضرات . لذا فإنه لا ينبغى أبدا أن تعتبر أن تناول مستحضرات الڤيتامينات والمعادن يعفى الحامل من الاهتمام بغذائها .

س: هل هناك علاقة بين قلة وزن الوليد وإهمال الأم أثناء الحمل للناحية الغذائية ؟

ج: **نعم** إن لادة طفل ناقص الوزن **low brithweight** لها أسباب مختلفة.. من أهمها وجود عوامل وراثية أو وجود عوامل بيئية . ويعتبر الجانب الغذائى أحد أهم هذه العوامل البيئية ، وهذا يتمثل فى إهمال الحامل للتغذية ، وحدوث نقص ببعض المغذيات الضرورية بجسمها لاكتمال ونمو الجنين ومن أمثلتها الحديد وحمض الفوليك .

وقد أوضحت الدراسات العديدة أن عدم تماشى مقدار الطاقة والڤيتامينات والمعادن التى تحصل عليها الأم أثناء الحمل مع المقدار المناسب للحامل يزيد من فرصة ولادة طفل ناقص الوزن .

ويعتبر الوليد ناقص الوزن إذا قل وزنه عند الولادة عن ٢٥٠٠ جرام .

س : هل هناك حالات معينة يجب أن تحرص الحامل خلالها على زيادة الاهتمام بالناحية الغذائية ؟

ج : **نعم** فإذا كنت واحدة من هؤلاء يجب أن تزيدى من اهتمامك بالناحية الغذائية بل ويفضل كذلك تناول مجموعة ڤيتامينات ومعادن :

- الحامل التى تعانى من حساسية ضد بعض النوعيات المهمة من الأغذية كاللبن أو القمح .
- الحامل التى تعرضت قبل الحمل لحالة من سوء أو نقص التغذية أو نقص الوزن أو فقد الدم .
- الحامل التى حدث لها حمل بعد الانتهاء من ولادة سابقة بمدة قصيرة .
- الحامل التى تعرضت لإجهاض خلال نفس الحمل أو خلال الحمل السابق .
- الحامل المدخنة .
- الحامل التى تعانى من مرض مزمن أو تتناول عقاقير بصفة دائمة .
- الحامل الصغيرة السن (المراهقة) والتى لاتزال فى حالة نمو وكبر.
- الحامل لأكثر من جنين
- الحامل التى تضطر لممارسة أعمال شاقة أو التى تتعرض لضغوط نفسية شديدة خارجة عن إرادتها .
- الحامل التى تميل إلى الأغذية النباتية (إذ يجب أن تعوض احتمال نقص بعض الڤيتامينات والمعادن مثل ڤيتامين ب$_{١٢}$ بتناول مجموعة ڤيتامينات ومعادن .

س : ما الأغذية التى ينصح بتناولها للتغلب على مشكلة الدوار والغثيان التى يعانى منها كثير من الحوامل وخاصة فى الصباح ؟

تسمى هذه المشكلة بتعب الصباح **morning sickness** حيث أنها تميل للحدوث فى الصباح ، وإن كان من الممكن أن تحدث فى أى وقت من النهار أو المساء . وللتغلب على هذه المشكلة فإنه يفضل أن تتناول الحامل وجبة خفيفة فى فراشها قبل مغادرته فى الصباح ، وأن تغادر الفراش تدريجيا ، ثم

تستكمل بعد ذلك وجبة إفطارها ، وألا تقوم بأى عمل متعب فى الصباح (مثل غسل الأطباق) . كما يفضل أن يشتمل نظامها الغذائى طوال اليوم على عدة وجبات خفيفة snacks فيما بين وجبات الطعام الأساسية لمقاومة هذا الشعور بالتعب والدوار والغثيان .

ولكن ما الأغذية والمأكولات الخفيفة التى ينصح بتناولها ؟

إن أفضل هذه النوعيات هى الأغذية النشوية وخاصة الغنية بالألياف (الكربوهيدرات المعقدة) بالإضافة للمأكولات الأخرى الخفيفة كالزبادى ، وعصائر الفاكهة .

كما يجب للتغلب على هذه المشكلة تجنب الأغذية والروائح التى قد تثير الغثيان فيجب تقليل التوابل والدهون والحد من الأطعمة الحريفة بوجه عام .. ويجب تجنب روائح دخان السجائر وروائح قلى الطعام أو أى روائح تراها الحامل منفرة لها ومثيرة للغثيان .

وفيما يلى نماذج لبعض الأغذية الخفيفة لمقاومة الإحساس بالدوار والغثيان :

- المخبوزات الناشفة وخاصة من الدقيق الكامل (مثل الخبز الأسمر ، والبقسماط والتوست ، والكورن فيلكس) .
- السندويتشات من الخبز الكامل ويفضل سندويتشات الجبن الناشف .
- المكسرات . والفاكهة المجففة (مثل الزبيب والقراصيا) .
- كيك الفواكه **fruit cake** ويفضل الأنواع المجهزة من الدقيق الكامل .
- الخضراوات النيئة مثل الجزر والطماطم والخس .
- عصائر الليمون
- الزبادى المحلى بعسل النحل.
- عصائر الفاكهة
- السوربيت والبودنج
- مشروبات الأعشاب مثل النعناع .. ويجب ملاحظة أن مشروب الزنجبيل يفيد فى مقاومة غثيان الصباح

المراجع

* PREGNANCY & BIRTH BOOK ,
DR MIRIAM STOPPARD'S
* HEALTHY EATING FOR PREGNANCY ,
WENDY DOYLE.
* PREGNANCY ,
GORDON BOURNE.
* PREGNANCY . EVERYTHING YOU NEED TO KNOW ,
DR . JONATHAN SCHER & CAROL DIX .
* أول حمل فى حياتى - د/ أيمن الحسينى .
* سألونى الحوامل - د/ أيمن الحسينى .

الفهرس

مقدمة ٥
قواعد التغذية السليمة ٧
الغذاء الجيد ضرورة لصحة الأم والجنين معا ٧
القاعدة الأساسية لتغذية الحامل ٧
أهمية وجبة الإفطار ٨
أهمية التنوع فى اختيار الغذاء ٩
اللبن ومنتجاته ٩
الخضراوات والفواكه ١٠
الحبوب الكاملة والبقول والخبز ١١
اللحوم والطيور والأسماك ١٢
البيض ١٢
البذور والمكسرات ١٣
أغذية غير مفضلة للحوامل ١٣
الملح والأغذية المملحة ١٣
السكر والحلويات والجاتوهات ١٣
الكافيين ١٣
مشروبات مفيدة ١٤
وزنك أثناء الحمل ومدى احتياجاتك للطاقة ١٥
معدل زيادة الوزن خلال فترة الحمل ١٥
مقدار الطاقة التى يحتاج إليها جسم الحامل ١٦
البروتينات ١٦
الدهون ١٧
الكربوهيدرات ١٨
الفيتامينات الضرورية للحامل ١٩
ما الفيتامينات ؟ وما أهميتها ؟ ١٩

أنواع الفيتامينات ١٩
الفيتامينات الأساسية للحامل ٢٠
فيتامين أ ٢٠
فيتامين د ٢٣
فيتامينات ب ٢٤
حمض الفوليك ٢٤
ثيامين (فيتامين ب١) ٢٦
ريبوفلافين (فيتامين ب٢) ٢٧
نياسين (فيتامين ب٣) ٢٩
بيريدوكسين (فيتامين ب٦) ٣٠
سيانوكوبالومين (فيتامين ب١٢) ٣٢
فيتامين ج ٣٣
المعادن الضرورية للحامل ٣٧
ما المعادن ؟ ومافائدتها للجسم ؟ ٣٧
المعادن الأساسية للحامل ٣٧
اليود ٣٨
الحديد ٣٩
الزنك ٤١
الكالسيوم ٤٢
الماغنسيوم ٤٤
مستحضرات الفيتامينات والمعادن .. هل أنت فى حاجة إليها ؟ ٤٧
أهم المستحضرات التى يجب تناولها ٤٧
الحوامل الأكثر احتياجا لمستحضرات الفيتامينات والمعادن ٤٨
كيف تختارين المستحضر المناسب من الفيتامينات والمعادن ؟ ٤٩
اعرفى مدى كفاءة نظامك الغذائى .. ماذا تأكل الحامل الذكية ؟ ٥١
استفتاء الحوامل ٥١
تأمين غذاء الحامل ضد العدوى والتلوث ٥٩
ارشادات مهمة لتجنب التسمم الغذائى ٥٩

احترسى من هذه الأغذية ٥٩
أمراض التسمم الغذائى وتأثيرها على الحامل وطرق الوقاية منها ٦٢
توكسوبلازموزيس ٦٢
ليستريوزيس ٦٣
سالمونيلا ٦٤
النمط المعيشى للحامل
سلبيات فى معيشتك تهدد صحتك وصحة جنينك ٦٥
التدخين ٦٦
الكافيين ٦٧
الأدوية والحمل ٦٨
تلوث البيئة والمخاطر المرتبطة بمجال العمل ٦٩
الضغط النفسى وتأثيره السيئ على الحمل ٧٠
الرياضة والحمل ٧٠
س و ج عن غذاء الحامل ٧٢
المراجع ٧٧

رقم الإيداع : ٩٨/١٠٣١٥
977-271-300-4

هذا الكتاب

الحمل عملية فسيولوجية (طبيعية) ، تعيش خلالها الحامل مجموعة من التغيرات لتلائم المواصفات التى يجب أن تحدث لتخرج إلى الدنيا إنسان جديد ، لذلك فإن التغيرات البنائية لكل أعضاء الجسم خلال فترة الحمل تحتاج إلى بعض المتطلبات الغذائية الزائدة والتى هى المصدر الوحيد لإمداد الجنين باحتياجات نموه المتسارع فى شهور الحمل الأولى ...

وقد أصبح من المؤكد أن نقص بعض العناصر الغذائية يعود بالضرر البالغ على الأم وجنينها ؛ حيث تصاب الأم بالضعف العام والقابلية للعدوى ، ويصاب جنينها بالتشوه الخلقى ونقص الوزن ...

وهذا الكتاب يناقش فى بساطة ووضوح ماذا تأكل الحامل ، ومدى احتياجاتها الفعلية من مختلف العناصر من الفيتامينات والمعادن والأملاح ، كما يحتوى على إرشادات لتأمين الغذاء وضمان سلامته ، وينبه إلى الأخطاء والسلبيات التى تقع فيها الحوامل وكيفية تجنبها .

مع أطيب التمنيات بدوام الصحة والسلامة لكل حامل .

الناشر


Exclusive
For
www.ibtesama.com